„Suntem ființe eterne, magnifice și venim în acest plan pentru evoluție în armonie.

Această carte a luat ființă datorită căutărilor mele în a afla cum să-mi mențin o relație armonioasă clădită pe încredere, respect reciproc și iubire cu adolescentul din viața mea.

În urma cercetărilor și studiilor efectuate am dedus următoarea concluzie: în funcție de cum și cât este susținut adolescentul pe întreaga perioadă între 12-24 de ani, atunci când în creierul lui sunt transformări cerebrale majore, acesta va deveni un adult echilibrat mental, emoțional și spiritual.

Perioada adolescenței este perioada în care te formezi ca Om. Adolescenții au nevoie să fie văzuți, să fie simțiți și să se simtă în siguranță. Noi ca părinți avem menirea să fim conectați cerebral în permanență cu ei pentru ca ei să se simtă înțeleși, securizați și protejați. De aceea atunci când îi iubești divin pe copiii și apoi pe adolescenții din viața ta, ești acolo în prezent, în realitatea lor; astfel poți vedea frumosul din nimic, liniștea din haos și creația în mișcare."

*Niculina Gheorghiță*

9786061524477

Niculina Gheorghiță

# Susține conștient adolescența

## Ghid practic de psihologie cuantică

editura pim

# Introducere

Suntem ființe eterne, magnifice şi venim în acest plan pentru evoluție în armonie.

Din lipsa cunoaşterii, acceptării şi înțelegerii că fiecare suntem unici, de cele mai multe ori societatea umană în loc de armonie creează lupta de putere între generații.

Conştientizând că suntem ființe eterne, unice, divine şi am venit aici să manifestăm măreția din noi prin diverse metode vizibile sau invizibile, înțelese de majoritatea sau neînțelese, vom putea depăşi această luptă de putere şi vom accepta şi accesa diverse metode şi manifestări care de fapt ne duc la împlinirea ca ființă.

Această cartea a luat ființă datorită căutărilor mele de cum să-mi mențin o relație armonioasă clădită pe încredere, respect reciproc şi iubire cu adolescentul din viața mea (băiatul cel mare de 15 ani).

Astfel am descoperit pe Daniel J. Siegel, un mare specialist în educație şi psihiatru pentru copii şi adolescenți. Prima carte („Vâltoarea minții") tradusă

aducem spiritul divin să rodească pământul material prin iubire şi pentru iubire. Iubirea are la bază armonia, adică necesitatea fiecăruia de a se exprima aşa cum vrea şi cum simte. Înţelegând necesitatea de armonie a fiecăruia, vom activa pacea, geniul şi iubirea din noi.

În următorul capitol am dezvoltat şi integrat evoluţia transformărilor creierului uman în perioada adolescenţei şi activarea corpurilor subtile din jurul omului. Am detaliat transformările cerebrale care facilitează la adolescent: căutarea noului, integrarea socială, intensitate emoţională crescută şi explorarea creativităţii cu o conştiinţă de sine crescută.

Capitolul trei tratează nevoia de conectare cerebrală şi de relaţionare între oameni, ca pe o nevoie primordială între părinte şi copil, părinte şi adolescent şi am detaliat faptul că relaţiile pe care le creăm în adolescenţă sau la maturitate coincid cu genul de ataşament pe care l-am avut cu părinţii noştri. Aici găsiţi explicate cele 4 tipuri de ataşament: securizant, evitant, ambivalent şi dezorganizat.

În capitolul patru veţi descoperi cum să vă vindecaţi adolescentul din interior, cum să vă armonizaţi cu interiorul vostru astfel încât să-l puteţi înţelege pe adolescentul din viaţa şi realitatea voastră. Atât timp cât acea parte (de adolescent) din interiorul tău este în suferinţă (adică nu a fost susţinut, nu a fost ascultat şi securizat la nevoie), în relaţiile cu adolescenţii din viaţa ta vei reacţiona.

Într-o conferinţă un adolescent m-a întrebat foarte frumos: „Cum ne dăm seama dacă un adult este echilibrat mental şi emoţional?". Atunci i-am răspuns ca să înţeleagă fără termeni tehnici, prea sofisticaţi că: „Un adult echilibrat emoţional şi mental este un om care acţionează, iar un adult care este în dezechilibru mental şi emoţional este un om care reacţionează".

Deci este foarte simplu să vă autoobservaţi şi să vedeţi în ce stadiu de dezvoltare sunteţi. Această autoobservare vă va determina să fiţi prezenţi conştient în viaţa voastră şi a adolescenţilor din jurul vostru.

Capitolul cinci este un capitol unde dezvolt cum să securizăm adolescenţii în această perioadă tulbure şi magică dintre 12 şi 24 de ani. Tulbure pentru acele transformări cerebrale majore şi magică pentru curajul şi bucuria pe care o au în ei.

În următorul capitol explic cum să creăm conştient armonie în relaţia cu adolescenţii din realitatea noastră de părinţi şi cu toţi cei din jurul

nostru. Cercetătorii din neurobiologie au descoperit o zonă din creier unde avem nişte neuroni capabili să citească intenţia din creierul omului cu care intri în relaţie sau conectare cerebrală. Oamenii de ştiinţă le-au dat numele de „neuroni oglindă". Ce interesant! Aşa se explică de ce omul una spune şi alta intenţionează iar tu care eşti în relaţie cu el simţi asta dar nu poţi explica de unde.

În acest capitol am insistat pe intenţia curată pe care o avem vizavi de adolescenţii noştri în ceea ce priveşte forţa lor, curajul, inocenţa, frumuseţea, iubirea, respectul. Dacă tot citesc intenţiile noastre cu ajutorul „neuronilor oglindă", este bine să creăm intenţii constructive pline de frumos, de bine, intenţii de învingători ai acestei perioade, intenţii de bunăstare, creativitate.

În ultimul capitol cel cu numărul şapte am dăruit spre folos diferite tehnici pe care le-am creat în relaţia cu adolescenţii din viaţa şi realitatea mea. Aceste tehnici le-am experimentat eu şi copiii mei, le-am pus în practică mereu şi, în 99,9% din cazuri a funcţionat aşa cum le-am expus.

Este o carte scrisă din cunoaştere şi iubire pentru cunoaştere şi iubire.

Lumina, bucuria şi pacea să ne însoţească în toate creaţiile dezvoltate de fiecare părinte, adult şi adolescent deopotrivă.

*„Copiii voştri nu sunt copiii voştri.*
*Ei sunt fiii şi fiicele dorului Vieţii de ea însăşi îndrăgostită.*
*Ei vin prin voi, dar nu din voi,*
*Şi, deşi sunt cu voi, ei nu sunt ai voştri.*
*Puteţi să le daţi dragostea, nu însă şi gândurile voastre,*
*Fiindcă ei au gândurile lor.*
*Le puteţi găzdui trupul, dar nu şi sufletul,*
*Fiindcă sufletele lor locuiesc în casa zilei de mâine, pe care voi nu o puteţi vizita nici chiar în vis.*
*Puteţi năzui să fiţi ca ei, dar nu căutaţi să îi faceţi asemenea vouă,*
*Pentru ca viaţa nu merge înapoi, nici zăboveşte în ziua de ieri.*
*Voi sunteţi arcul din care copiii voştri, ca nişte săgeţi vii, sunt azvârliţi.*
*Pe drumul nesfârşirii Arcaşul vede ţinta şi cu puterea Lui vă încordează, astfel ca săgeţile-i să poată zbura iute şi departe.*
*Şi puterea voastră, prin mâna Arcaşului, să vă aducă bucurie.*
*Căci, precum El iubeşte săgeata călătoare, tot la fel iubeşte şi arcul cel statornic."*

*(Khalil Gibran)*

Suntem ființe eterne, cu un potențial nelimitat de manifestat în planul fizic, material, concret. Dacă acceptăm această informație, ne observăm, ne dăm voie să experimentăm și intenționăm să ne dezvoltăm și să creștem de la o zi la alta va intra în aria noastră de acceptare manifestarea armoniei cu noi și cu cei din jur.

Se pare că am venit în această existență să experimentăm cât mai multe pentru a evolua și a ne dezvolta o minte extraordinară cu care să stăpânim ca ființe infinite partea finită, partea finită din jurul nostru adică, materia.

Încă de la nivel genetic avem implementată informația să trăim în armonie. Pentru a crea și a ne manifesta, pentru a trăi în armonie este necesar să fim în starea de prezență. Asta înseamnă să fim în actul creator cu totul adică cu întreaga ființă corp – minte – spirit. Actul creator din punctul meu de

vedere este orice acțiune pe care o facem, de la simple discuții până la a transpune în materie o idee.

Am constatat că atunci când ești în starea de prezență de fapt manifești adevărata iubire. Iubirea implică: atenție, acceptare, dăruire.

Pentru a putea manifesta aceste abilități este necesar să fii acolo, prezent, conștient, implicat.

Se știe că omul are de experimentat în existența umană **iubirea**. Iubirea este exact acea stare „de a fi aici și acum" prin tot ceea ce faci.

Fiecare geniu creator atunci când creează nu se mai gândește la nimic altceva ci doar simte și trăiește acolo în ceea ce face, și astfel descarcă informațiile potrivite pentru noua creație.

Starea de prezență este acea stare în care te simți în acel moment cu tot și toate. În stare de prezență nu mai identifici timpul ca măsură imuabilă a vieții.

Dintotdeauna se știe că adevărul te duce la iubire, pace și libertate. Adevărul este definit de marii maeștri ai spiritualității și manifestării divinului în materie, ca fiind trăirea sau ceea ce experimentezi în viața ta folosind o informație sau alta.

Pentru a manifesta și crea armonie este necesar să accesezi și să trăiești iubirea, genialitatea și pacea.



Vom descoperi pe parcursul cărții cum în fiecare din aceste abilități este necesară prezența în aici și acum. După ce ai accesat aceste abilități prin trăire ajungi să le conții, să le manifești firesc și le poți crea și în relațiile din jur prin ceea ce numim armonie.

### 1.1 Iubirea în manifestare

Din toate studiile și cercetările am ajuns la concluzia că iubirea implică: atenție, acceptare, dăruire. Vom spune, „ce simplu", dar când trecem la fapte pentru a manifesta aceste abilități avem nevoie de a fi acolo. A fi acolo înseamnă prezență.

Când ești prezent accepți ce vezi și primești fără să cataloghezi, să etichetezi, să critici pentru că nu mai ai termene de comparație, nu te mai duci în trecut la un standard creat de cineva cândva.

Când ești în prezență de fapt iubești acea persoană, situație, moment pentru ceea ce este atunci.

Când ești acolo, în prezent, adică în iubire, poți vedea frumosul din nimic, liniștea din haos și creația din mișcare.

Când manifești iubirea, această abilitate divină, tu ești totul și totul este așa cum trebuie să fie. Pentru

că totul se manifestă conform credințelor tale, conform intențiilor tale și conform trăirilor tale.

Pentru a putea manifesta iubirea, pentru a crea armonie în relații vă puteți ajuta de afirmația:

✓ **„Eu sunt dintotdeauna iubire în manifestare."**

Spunând această afirmație lent ca și cum fiecare cuvânt din ea pătrunde în interiorul corpului vostru fizic prin creștetul capului, ca și cum fiecare cuvânt s-ar odihni în fiecare celulă a corpului fizic, ca și cum ar fi conținute în ADN-ul vostru până la nivel de genă, veți implementa această informație la nivel cerebral. Adică informația ajunsă în creier prin disciplină-adică transmisă destul de des cu trăire și simțire - veți crea noi conexiuni neuronale cu care veți putea manifesta iubirea. Conexiunile odată create vor fi ca niște rețele electrice prin care veți transmite impulsul iubirii în toate acțiunile, faptele și cuvintele voastre.

Transmiterea lor spre exterior, în mediul înconjurător spre relații, întâlniri, evenimente, situații se va face prin frecvența specifică a energiei voastre.

*Prin căutările și cercetările mele am citit undeva informația următoare:*



***„Fiecare cuvânt pe care-l emitem este lege pentru univers."***

*Dezvoltând această informație am înțeles că prin fiecare cuvânt emis, noi atragem din potențialul cuantic energie de frecvența cuvântului respectiv. Această energie o colapsăm în funcție de intenție, iar prin atenție și concentrare o aducem în planul fizic, concret.*

*Deci cuvântul este informație, trăirea este energia, iar prin atenție și concentrare ținem intenția noastră în prezent. Acest lucru va duce la materializarea a ceea ce vrei să manifești.*

Iubirea în manifestare se manifestă prin simpla prezență, acolo unde te afli cu toată ființa sa.

Conform informației legată de cuvântul care o dată emis devine lege pentru univers, spunând afirmațiile sugerate în carte, așa cum am descris mai sus veți vedea că prin această focusare a minții prin afirmații lucrate, conștient prin trăire (simțire) și atenție veți manifesta iubirea așa cum o aveți implementată la nivel de Spirit (Sine Divin).

### 1.2 Geniul în manifestare

Din punctul meu de vedere a fi geniu înseamnă să descarci informații din potențialul cuantic pe care

să le structurezi, să le transmiți și să le implementezi în materie conștient, sub o altă modalitate decât au mai fost implementate cândva. Pentru a putea accesa genialitatea este necesar să ai „traducătorul" - adică mintea - pregătit. Ce înseamnă mintea pregătită? Adică să ai o viziune deschisă. „Cum?" veți întreba.

Pentru a activa o minte deschisă este necesar să conții:

- Starea de prezență sau poziția de observator;
- Acceptarea și a altor posibilități de manifestare a creație decât au fost folosite până în prezent;
- Dorința de a transmite frumosul în creație.

### *a. Starea de prezență sau poziția de observator*

În termeni populari numim starea de prezență atunci când faci ceva din pasiune. În acea activitate făcută cu pasiune ești acolo în ceea ce faci. În acel moment timpul trece de obicei extrem de ușor, parcă se dilată, ești foarte eficient(ă) și foarte fericit(ă) când termini ce lucrezi. Când ai terminat o astfel de activitate exclami: „O dar când a trecut timpul, nu se poate, parcă au fost câteva minute!" Asta înseamnă că ai fost în prezent, unit(ă) și în comuniune și conectare cu tot și toate.



În general noi manifestăm pasiunea în câteva activități, iar restul le facem că „trebuie". Atunci când faci ceva din pasiune nu obosești, nu te simți epuizat ci din contra te simți foarte energic, bine dispus, ca și cum te-ai încărcat la „o priză". De fapt chiar așa este. Atunci când ești în prezent ești în contact direct cu partea divină din tine, cu partea imaterială, cu acea structură principală din ființa ta, care este una cu universul.

De aceea atunci când ești conectat cu tot și toate descarci informațiile necesare pentru a manifesta genialitatea în tot ceea ce faci: fie o mâncare, o activitate de grădinărit, o temă, un proiect, etc.

Pentru a dobândi abilitatea de a putea manifesta starea de prezență în fiecare clipă a vieții tale ai nevoie de disciplină în a intra în poziția de observator. Poziția de observator este starea pe care o ai când nu ești în noianul de gânduri și nici în tumultul emoțiilor. Este starea când tu te simți că ești în spiritul tău, neinfluențat de nimic din afara ta. Ești tu cu tine în contact cu exteriorul și nu tu în exterior fără tine.

Cum se intră în poziția de observator? Foarte simplu. Orice ai face sau oriunde ești, îți spui în mintea ta două întrebări:

- ✓ **„CE gândesc eu acum?"**
- ✓ **„CE simt eu acum?"**

Prin aceste două întrebări descoperi dacă nu ești în prezent, adică dacă faci ceva și te gândești la altceva. Atunci când faci ceva și te gândești la altceva intri în emoții distructive (furie, agresivitate, frică, etc.), deoarece e un decalaj între ce faci și ce gândești, fenomen care te duce în amintiri din trecut care te țin în emoții. Când faci ceva și te gândești tot la acel ceva, adică ești cu toată ființa acolo nu vei mai intra în emoții deoarece emoțiile sunt provenite din conectarea cu momentele din trecut în care ți-a fost frică, nu ai avut încredere în tine, nu te-ai simțit confortabil.

Dacă descoperi că ai un gând care e departe de ce faci acolo, adu-te în prezent prin atenție la respirație, la corpul fizic, ce faci și cum îl simți, atinge-ți corpul, uită-te la o mână sau la un picior al tău, etc. Prin această atenție concentrată te aduci în contact cu tine, cu corpul tău și implicit cu ființa ta. Când te aduci în contact cu tine vei observa că nu mai ai nici o emoție. După ce ai reușit să intri în contact real cu tine îți recomand să spui o afirmație de genul:



- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna în aici și acum."**
- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna în prezent."**

Spunând aceste afirmații mintea ta se desprinde de gândul pe care îl rula mai înainte iar tu te poți concentra la ce faci, la cum faci și la cum te simți.

*b. Acceptarea și a altor posibilități de manifestare și creație decât ați folosit până acum.*

Prin această intenție voi vă deschideți mintea spre a înțelege fenomenul sau acțiunea în profunzime. Când accepți că lucrurile se pot face și altfel te duci într-o altă zonă a creierului tău unde nu ai mai implementat programe mentale până în momentul de față.

Am să vă recomand câteva exerciții prin care veți aduce în prezent și care vă vor ajuta să vă deschideți și să acceptați că aceleași activități le puteți face și altfel.

1. Scrieți cuvintele invers, adică fiecare literă să o urmeze pe cealaltă în sens invers decât am fost obișnuiți până acum;
2. Scrieți pe caiet de la sfârșit spre început (adică paginile se dau invers);

3. Citiți cărțile întoarse, adică urmați firul cărții dar întoarceți cartea cu susul în jos şi citiți pagina de jos în sus.

Prin acest tip de exerciții veți descoperi că puteți scrie şi citi altfel, dar va rezulta acelaşi efect al acțiunii. Ce am constatat când am descoperit aceste exerciții? Pentru a putea citi, scrie sau înțelege ce fac a fost nevoie să fiu doar în prezent. Aceste exerciții vă ajută să vă deschideți mintea şi să vedeți că lucrurile se pot face şi altfel. Mărturia multor cursanți cărora le-am recomandat să facă aceste exerciții a fost că se simt ca nişte copii fericiți că pot face lucrurile şi altfel, sunt în prezent şi că este mult mai uşor ca înainte să scrie altfel, să citească într-un mod diferit. Constatare. În câteva zile scrisul este foarte frumos în comparație cu cel obişnuit. De ce oare? Pentru că eşti în prezent, iar când eşti în prezent ai dorința de a transmite frumosul în creație.

*c. Dorința de a transmite frumosul în creație.*

Cel mai puternic program pe care-l avem încă de la apariția noastră ca oameni este programul de a crea. Aşa cum ca ființe umane luăm din gena părinților toate programele (instinctele) de existență pământească: supraviețuire, procreație, inteligență,



dezvoltare, etc. tot aşa luăm şi de la creatorul ființei noastre subtile (Spiritul) programul de creație.

Deci încă de la nivel de Spirit avem această intenție de a aduce ceva nou şi de a transmite frumusețea creației în manifestare.

Când aduci frumusețea în manifestare tu de fapt descarci informații din dimensiunile superioare planetei pământ sau dimensiunii a treia. Asta este de fapt frumusețea. O aducere în plan fizic concret a ceva dintr-o dimensiune superioară.

Din punctul meu de vedere asta de fapt înseamnă evoluție, să ai capacitatea să aduci în dimensiunea a treia ceva din arhetipurile dimensiunilor superioare.

Înglobând informațiile de mai sus şi pentru a vă da voie să vă deschideți mintea şi să manifestați geniul din voi vă recomand să folosiți afirmația de mai jos, iar prin disciplină vă veți transforma percepția şi starea :

✓ **„Eu sunt dintotdeauna geniul în manifestare."**

Spunând aceste cuvinte lent ca şi cum ar pătrunde prin mijlocul capului vostru în fiecare celulă din corpul fizic, ca şi cum s-ar odihni în interiorul vostru, vă veți crea în creier o conexiune neuronală prin care veți fi deschişi la nou, veți fi

prezenți în a descărca informații geniale din potențialul cuantic, veți fi creativi astfel încât lucrurile sau acțiunile pe care până mai ieri le făceați doar într-un singur mod (sau câteva moduri asemănătoare), astăzi le veți face diferit. Această acțiune diferită vă va aduce o stare de mulțumire, bucurie și satisfacție interioară.

Trăind astfel veți crea din nimic multe și din cunoaștere altfel.

### 1.3 Pacea în manifestare

Pacea este o stare interioară necesară pentru a putea manifesta armonia. În starea de pace dispar fricile, stresul, vocile din cap, nevoile de confirmări.

În stare de pace apare doar deschiderea, adică prezența, acceptarea, credința și detașarea.

Despre prezență și acceptare am vorbit mai sus la genialitatea în manifestare.

#### *a. Starea de detașare*

A fi detașat înseamnă să nu ai așteptări.

Așteptările sunt niște constructe cognitive pe care le creezi din evenimente trecute, care au în spate frici legate de trecut, de ce se poate întâmpla, și multe altele.



Când ai așteptări tu de fapt nu te deschizi spre a aduce în plan concret geniul din tine. Când ai așteptări nu poți vedea frumosul, binele sau ce ai de învățat dintr-o acțiune sau alta.

Acele așteptări create pe evenimente trecute te țin în stres și neliniști legate de derularea viitorului. Atunci când ceea ce aștepți nu se întâmplă, energia vieții se duce în sigiliile doi și/sau trei și ajungi în poziția de victimă și/sau de călău.

Detașarea este starea în care accepți ceea ce ți se întâmplă ca fiind o creație proprie unde nu există vinovați (nici imaginari, nici reali) ci doar oportunități prin care tu înveți ceva despre tine, poți să te cunoști mai bine și să acționezi altfel.

Cred că știți după câte încercări nereușite a fost inventat becul de către Edison.

Dacă nu, vă spun eu. Edison avea diverși colaboratori cărora le spunea cum să facă să creeze becul. Aveau diverse încercări, iar după fiecare încercare nereușită îi spuneau lui Edison: „Nu vom reuși să facem ce vreți dumneavoastră". Iar el le răspundea: „Este prima, a zecea, a o suta oară în care am aflat că nu așa se face". Cu aceste răspunsuri la a 1000 încercare a ieșit becul. Asta înseamnă geniu. În orice nereușită vedea o oportunitate de a face altfel.

Dacă el avea aşteptări se oprea de mult şi noi am fi văzut şi azi la lampă cu gaz. Îi mulțumim pe această cale că a crezut că poate aduce din dimensiunea superioară această invenție, ca azi noi să ne putem ocupa de creații mult mai subtile şi profunde.

Când eşti detaşat te manifeşti ca în exemplul de mai sus.

Pentru a crea starea de detaşare şi a vă crea la nivel cerebral o conexiune neuronală vă recomand afirmația:

✓ **„Eu sunt dintotdeauna detaşare."**

Spunând această afirmație lent, ca şi cum fiecare cuvânt pătrunde prin mijlocul capului vostru în fiecare celulă a corpului fizic, ca şi cum s-ar odihni în interiorul structurii ADN, veți implementa încă de la nivel cerebral această necesitate a detaşării. Prin această concentrare veți tăia sau desface conexiunile neuronale în care vă făceați aşteptări legate de tot şi toate. Ieşiți din stres şi neliniște legat de acțiunile viitoare, legat de viitor şi astfel vă veți aduce bucuria şi pacea în manifestare, pentru că veți fi în prezent.

Starea de detaşare este starea necesară pentru a putea crea ceva nou şi diferit. Este o stare prezentă în perioada adolescenței. Ei sunt foarte detaşați şi pot face doar ce vor, fără a se stresa de ceva.



### *b. Starea de credință*

A avea credință în împlinire este o stare pe care o manifeşti atunci când ştii, ai viziunea interioară, dar nu ai adus-o încă în concret.

Tu îți ştii planul, ştii ce ai de făcut, ai o credință, o convingere dincolo de cuvinte şi dincolo de eşecurile din planul fizic, manifeşti perseverența şi ai încredere că se va face aşa cum ştii.

Când ai aceste stări, trăieşti în pace. Tu îți ştii drumul, nu ai nici un stres deoarece orice apare face parte din călătoria spre împlinire.

Manifeşti credința când ştii despre tine că eşti nelimitat ca ființă, că orice este posibil, când nu judeci în termeni de profit sau pierdere, când ştii că tot ce vrei e posibil să se materializeze. Credința este forța interioară prin care aduci din interiorul tău, din mijlocul creierului tău, în exterior o idee, o dorință, un vis.

Pentru a putea activa credința vă recomand să lucrați conştient - adică de 21 de ori pe zi timp de 21-29 de zile - afirmația:

✓ **„Eu sunt dintotdeauna credință manifestă."**

Spunând această afirmație lent, vizualizați cum cuvintele conținute în ea pătrund în corpul vostru

prin creştet, se opresc în fiecare celulă şi până la nivelul structurii ADN. Prin acest gen de vizualizări veți introduce cuvintele ca informație şi energie în corpul fizic, iar din corpul fizic în subconştient. Această transmitere va ajunge să fie manifestată ca stare interioară atunci când o conținem la nivel subconştient.

Astfel ajungeți să creați şi să trăiți starea de pace în manifestare, conținând stările de prezență, acceptare firească, detaşare şi credință.

Odată lucrate aceste stări şi conținute la nivel subconştient veți trăi starea de pace. Pentru a crea şi direct starea de pace folosiți o afirmație țintită şi anume:

✓ **„Eu sunt dintotdeauna pacea în manifestare."**

Spunând aceste cuvinte lent ca şi cum ar intra în corpul vostru şi s-ar odihni în fiecare celulă a corpului fizic veți activa la nivel cerebral o conexiune neuronală în care intrați în starea de pace care conține: prezență, acceptare, detaşare şi credință.

Conştientizând, înțelegând, acceptând şi lucrând cu voi conştient, pentru a putea conține aceste abilități veți ajunge să susțineți adolescenții în etapa de aur a dezvoltării umane.



Pentru a putea ajunge să-i înțelegem şi susține conştient pe adolescenți este foarte important să ne cunoaştem pe noi, să ne înțelegem pe noi, să lucrăm conştient cu mintea noastră pentru a putea fi noi cu noi şi noi cu ei în relații simțite, prezente şi minunate.

Manifestând aceste abilități, susținerea lor de către voi adulții va putea fi conştientă, constructivă şi în armonie cu voi şi cu ei. Spor la lucru cu voi.

**Aşa este şi aşa să fie!**

În perioada adolescenței creierul uman suferă niște transformări majore de a căror echilibru depinde viața adultului care va fi responsabil, implicat, echilibrat psihic, fizic și emoțional. Aceste transformări nu apar toate o dată ci pe etape de vârstă. Din toate studiile mele asupra lumii nevăzute din ființa umană am găsit patru perioade în care apar aceste transformări cerebrale cărora le coincide activarea unui corp subtil.

Corpurile subtile se activează la următoarele vârste: 14 ani, 18 ani, 21 ani și 24 ani.

Prin aceste transformări cerebrale și activări ale corpurilor subtile descărcăm și potențăm diverse capacități din ființa noastră subtilă, divină.

Programul a tot ce suntem și vom deveni este înscris sub formă de informație la nivel genetic ca un cod și la nivel de Spirit ca o predispoziție.

La nivel spiritual în fiecare din vârstele redate mai sus se activează un anumit corp subtil. Aceste corpuri cu perioadele de activare sunt :

- 14 ani – corpul relațional
- 18 ani - corpul emoțional
- 21 ani - corpul mental
- 24 ani – corpul cauzal

În continuare voi descrie aceste transformări incluse la nivel genetic şi spiritual, care sunt implicațiile lor şi cum putem să le decelăm şi integrăm pentru a ne transforma într-un viitor adult matur.

Pentru partea de genetică şi neurobiologie voi reda mai jos un material cercetat şi explicat de Daniel J. Siegel în cartea **„Vâltoarea minții"**. Materialul face referire la transformările cerebrale care au loc în perioada 12-24 ani, despre avantajele şi dezavantajele evoluției lor în timp.

**„1. Căutarea noului** - se naşte dintr-un impuls accentuat în circuitele cerebrale ale adolescentului de căutare a satisfacției, ceea ce creează motivația interioară de a încerca ceva nou şi de a trăi mai intens, generând mai multă implicare în viață.



**Avantaje**: Apar receptivitatea la schimbare şi trăirea intensă, pe măsură ce explorarea noului este adaptată la dragostea de viață şi la impulsul de a crea noi modalități de a acționa şi de a trăi aventuros.

**Dezavantaje**: Căutarea senzaționalului şi asumarea de riscuri care pun accent puternic pe senzații tari şi minimalizează riscul, au ca rezultat comportamente periculoase şi posibile accidente. Impulsivitatea poate transforma o idee în acțiune fără pauză de reflecție asupra consecințelor.

**2. Implicarea socială** – îmbunătățeşte relațiile cu semenii şi formează noi prietenii.

**Avantaje**: Dorința de relaționare socială conduce la formarea relațiilor de sprijin care sunt, conform studiilor, factorii cei mai favorabili pentru bunăstare, longevitate şi fericire pe tot parcursul vieții.

**Dezavantaje**: Tinerii izolați de adulți şi înconjurați doar de alți tineri au un comportament mai riscant, iar respingerea totală a adulților şi a cunoştințelor şi raționamentelor acestora îi expune şi mai mult la riscuri.

**3. Intensitatea emoțională crescută** – oferă o mai mare vitalitate a existenței.

**Avantaje**: Viața trăită cu intensitate emoțională poate fi plină de energie şi de vitalitate care dau

exuberanță și bucuria de a fi în viață pe această planetă.

**Dezavantaje:** Emoțiile intense pot domina, conducând la impulsivitate, proastă dispoziție și irascibilitate extremă, uneori nejustificată.

**4. Explorarea creativității cu o conștiință extinsă.** Noua gândire conceptuală a adolescenților și raționamentele abstracte permit contestarea status-quo-ului, abordarea problemelor prin strategii noi, neconvenționale, crearea de idei noi și apariția inovației.

**Avantaje:** Dacă mintea poate continua să gândească, să imagineze și să perceapă altfel lumea în conștiință, să exploreze creativ spectrul de experiențe posibile, atunci sentimentul monotoniei care poate defini uneori viața adultă poate fi redus, cultivându-se în schimb, o percepție a „extraordinarului în ordinar". Este o strategie foarte bună pentru o viață împlinită.

**Dezavantaje:** Căutarea sensului vieții în adolescență poate conduce la: o criză de identitate, vulnerabilitate la presiunea socială și confuzie sau dezorientare."

Pornind de la acest material și de la aceste informații foarte valoroase pentru a înțelege



adolescența voi detalia aceste aspecte pentru a înțelege și a ști cum să susținem conștient adolescența.

Transformările cerebrale sunt implementate încă de la naștere la nivel de genă și se activează în etapa adolescenței.

### 2.1 Transformarea cerebrală care facilitează căutarea noului

În acestă etapă transformarea cerebrală care facilitează căutarea noului se activează ca un program dintr-un cod implementat la nivel genetic, prin care ființa umană să descopere în ea puterea genialității prin care să aducă un plus valoare evoluției umanității. Această activare a informației genetice de căutare a noului îl face pe tânărul adolescent să vrea să facă lucrurile altfel decât au făcut adulții, adică generația de dinainte. Făcând lucrurile diferit el își demonstrează că este puternic, că poate fi un adult matur și responsabil și că poate contribui prin inteligența și genialitatea proprie la evoluția vieții pe pământ.

Este o etapă deosebit de importantă pentru transformarea într-un adult puternic, responsabil,

conștient și implicat în construcția unei vieți mai bune.

Atunci când adolescentul știe despre această nevoie genetică, el este atent la ce idei are și caută resursele să le pună în practică.

Dacă el este informat, îndrumat și susținut de adulții din realitatea lui să caute să facă lucrurile altfel și este sprijinit material și afectiv să-și manifeste descoperirea în viața de zi cu zi, își va dezvolta încrederea în sine, respectul de sine și bucuria împlinirii.

Când adolescentul nu știe ce i se întâmplă la nivel cerebral, afectiv și emoțional, nu știe de unde vine acest gen de căutări, nu va ști ce să facă cu ele, se va manifesta ca un rebel, va avea un haos în minte și se va simți dezorientat și altfel decât până atunci. Aceste stări dau o senzație de confuzie și rătăcire. Parcă pământul se mișcă de sub picioare și nu știe cum să-și stăpânească și să depășească această nevoie.

Atunci când adolescent fiind, știi conștient că urmează niște transformări, vei căuta voit sprijinul adulților din viața ta, pentru a fi ajutat să le gestionezi cu brio.

Atunci când ești informat despre beneficiile pe termen lung a acestei transformări, nu te mai



comporți ca și cum abia aștepți să ieși din hățișul senzațiilor și stărilor diferite, ci cauți să le experimentezi ca să le integrezi în mintea și creierul tău pentru a a junge un Om în manifestare.

În această etapă tânărul, prin căutarea noului, își demonstrează cât este el de puternic și apt pentru viața de adult.

Conform corpurilor subtile în această etapă se activează nevoia de a trăi și a-ți afla pasiunea cu care vei porni în viață sub forma unei meserii pentru a face ceva diferit și nou. Cum să aduci ceva nou din punct de vedere a creației într-o formă de manifestare sau alta pe plan profesional. La vârsta de 14 ani știi din interiorul tău ce vrei să faci ca meserie în viața ta. Dacă te lași ghidat de ce simți și vrei tu, și ai susținerea părinților vei ajunge un profesionist desăvârșit în ce faci, vei aduce noul în creația și profesia respectivă și vei trăi fericit. Asta deoarece vei face ceva cu pasiune, ceva ce ai de adus în plan fizic pentru a manifesta divintatea din tine.

De aceea când cineva nu este fericit în profesia lui înseamnă că atunci când avea 14 ani și a vrut să se axeze pe o meserie sau era necesar să-și aleagă o profesie, nu și-a ascultat intuiția sau vocea interioară, ci a decis să se formeze într-o meserie pe care au

vrut-o părinții sau adulții din jurul lui. Asta a dus la alegerea unui liceu sau școală care nu corespundea cu ce îi plăcea lui. Prin această alegere ajunge să facă ceva ce nu vrea și nu-și dorește. Prin acest gest a călcat pe vocea sineului său, ceea ce l-a făcut să se separe de partea divină din el și în timp va face ceva lipsit de pasiune doar pentru a supraviețui în această viață pentru un salariu.

Partea divină este acea parte care îți comunică spre ce să te manifești astfel încât să ajungi să faci o carieră în care să pui suflet, pasiune, creativitate și să aduci noul în evoluția umanității.

Pentru a depăși cu bine această etapă de căutare a noului fără să-ți asumi riscuri care te duc la suferință, vă recomand să practicați un sport. Activitatea fizică este esențială pentru creier mai ales în această perioadă. Ameliorarea oxigenării face ca „alimentarea" creierului să fie mult îmbunătățită. Creierul consumă o cantitate enormă de oxigen. Îmbunătățirea oxigenării și a circulației - efecte clare ale activităților sportive - aduc un mare beneficiu creierului. Prin sport se creează o cascadă biochimică de substanțe care se produc în creier pe perioada practicării sportului. Aceste substanțe sunt extrem de utile creierului și explică senzația de „relaxare"



intelectuală, în special la puțin timp după încheierea unui efort fizic intens.

### 2.2 Transformarea cerebrală care facilitează implicarea socială

La nivel de genă este o informație care ne transmite că: pentru a supraviețui este nevoie să trăiești în grupuri de oameni de aceeași vârstă, preocupare și deschidere.

De aceea pentru adolescenți nevoia de a merge în gașcă face parte din această conectare și integrare socială. Oricât ar spune un adult ceva despre un anumit fenomen sau altul, dacă nu este confirmat de un adolescent de vârsta lui, nu este luat în seamă.

Adolescenții își fac prietenii cu cei care le împărtășesc ideile, proiectele, glumele, bancurile, etc. De aceea în etapa adolescenței în funcție de dezvoltarea lor își schimbă destul de des cercurile de prieteni. Când copilul meu avea vârsta de 10-12 ani asculta firesc ce haine și de unde să le cumpărăm, cum să se asorteze cu ele, cum să le poarte pentru a crea frumosul în ființa lui, adică ce este în interior să se manifeste și în exterior.

După ce copilul a trecut de 12 ani (intră în adolescență) își dorește cu ardoare să se poarte ca

prietenii lui, crezând că aşa va fi apreciat, văzut de fete, confirmat în cercurile în care merge, că este şi el un tânăr important, etc.

În această perioadă de început a adolescenței brusc băiatul meu nu mai vroia să-şi cumpere haine de calitate, asortate, conform acelui frumos ancestral care place ochiului şi celor din jur, ci vroia să îşi cumpere haine de unde îşi cumpăra un prieten sau altul. Am intuit că este o perioadă care va trece, i-am cumpărat haine şi încălțăminte de unde vroia el, de fapt de unde îşi cumpărau diverşii prieteni pe care-i avea într-un moment sau altul al acelei etape. El era foarte mândru că are susținerea mea şi că poate fi ca ceilalți copii. În tot acest timp eu observam ce se întâmplă în interiorul lui, cum se simte, ce vrea să facă mai departe. Am constatat că în acest timp i-a crescut foarte mult încrederea în sine, şi în a şti ce vrea, şi să comunice ce vrea într-un mod firesc şi fără frustrări.

În 3 ani, adică în intervalul când avea 12-15 ani şi-a schimbat cercurile de prieteni de mai multe ori. Am observat că la fiecare schimbare îmi cerea să mergem în alte zone şi la alte magazine să cumpărăm haine, pantofi şi tot ce avea nevoie pentru a îmbrăca corpul fizic. Acum câteva zile (după ce a



împlinit 15 ani) îmi spune: „Mama, ştii, vreau să-mi iei 2 tricouri de la firma X (o firmă de renume)". Nu-mi venea să cred ce aud. Eu i-am spus în toți aceşti ani să cumpărăm de acolo dar nu era de acord, şi îmi spunea că: „nimeni nu poartă haine din alea" etc. Am zis: „ok, mergem". Dar mi-am spus în sinea mea că sigur are un alt prieten care are haine de acolo şi în sfârşit vrea şi el haine de o anumită calitate. În magazin fiind când proba îmi dezvăluie: „Ştii mama, chiar sunt frumoase aceste haine, a avut dreptate prietenul meu... ce bine se aşează pe corp, nu mai trebuie modificate, sunt făcute ca la carte."

Este un exemplu banal dar am vrut să vă arăt cât de important este pentru ei integrarea socială, să fie la fel cu cei de vârsta lor, chiar dacă unele acțiuni nu sunt ideale.

Prin această integrare ei îşi dezvoltă credința că vor putea crea o lume cu cei de vârsta lor, că numai cei ca ei îi pot înțelege, îi pot ajuta şi sprijini real deoarece gândesc la fel, simt la fel, trăiesc la fel.

În funcție de susținerea părinților conştient în integrarea socială, îşi vor crea relații în viitor, de-a lungul vieții lor, în armonie, pace, iubire în manifestare, se vor simți liberi în exprimare sau nu.

Un părinte care îl înțelege este un părinte care își va menține relația cu adolescentul său în echilibru și armonie.

### 2.3 Transformarea cerebrală care facilitează intensitatea emoțională crescută

În creierul uman există două căi de transmitere a impulsurilor emoționale de la sistemul limbic la amigdala limbică. Acestea sunt:

**Calea lentă** - unde informația întâi se transmite în cortex (judecată, decizie, responsabilizare) - folosită preponderent la adulți. Prin această cale impulsul emoțional poate fi controlat de către adult.

**Calea rapidă** - ocolește cortexul și trimite fluxuri direct la amigdală - folosită preponderent în adolescență; de aceea impulsul lor emoțional nu poate fi controlat.

Deci adolescentul nu poate controla prin gândire implusul emoțional. De aceea adolescentul se supără, se enervează pentru că ai intrat în camera lui fără să bați la ușă (uneori chiar și când bați în ușă). Asta se întâmplă deoarece l-ai deranjat dintr-o conversație sau un film în plină acțiune, în care era implicat emoțional. Este ca și cum l-ai scos de pe o linie



telefonică unde vroia să vorbească și l-ai introdus pe alt linie unde nu are chef să vorbească.

Atunci când noi ca adulți înțelegem că această transformare îi face să se manifeste emoțional sub imperiul impulsivității și irascibilității, vom percepe reacțiile lor ca fiind firești și vom deveni conștienți că este foarte important să-i acceptăm cu toate aceste izbucniri și să-i sprijinim spre creștere.

De exemplu când vrem să vorbim cu adolescentul dar el a închis ușa la cameră, e semn că face ceva important pentru el, chiar dacă pentru tine ca adult este ceva de rutină. În acele momente nu dai buzna peste el ci dacă este ceva urgent îi scrii un mesaj, îi trimiți un bilet pe sub ușă, și alte astfel de comportamente care nu par intrusive pentru el. Cu aceste gesturi el se va simți respectat în intimitatea lui, valorizat, se va simți tratat ca un adult ce vrea să fie. Adolescentul se simte în siguranță în această etapă dacă îl întrebi pe el ce face, ce vrea, fără să vii cu tot felul de supoziții pe care tu le-ai crede importante. Chiar dacă intuiești sau știi, ai răbdare să spună el ce și cum, pentru că atunci va ști că se poate baza pe tine.

Pentru un adolescent care nu are susținere din partea adultului pare o etapă confuză, de dezorientare și fără stabilitate.

Probabil vă aduceți aminte de perioada adolescenței când emoțional vă simțeați neînțeleși, devalorizați, nesecurizați; era ca și cum părinții nu vă vedeau cât ați crescut sau ce transformări fizice se manifestau în corpul vostru fizic.

De aceea atunci când adolescentul cunoaște aceste aspecte transformatoare poate fi susținut să depășească inconvenientul modificărilor cerebrale atât prin comportamentul părinților sau adulților din jur, cât și prin forțele proprii.

Pentru adolescenți un remediu la îndemână pe care-l pot folosi pentru a ieși dintr-o emoție este ***numirea cu voce tare sau în scris a emoției respective.***

În studiile despre creier s-a descoperit că emoția odată numită activează cortexul prefrontal și calmează amigdala limbică.

Cu cât vom controla emoțiile în adolescență cu atât vom deveni mai puternici și independenți de părinții noștri.

Cu cât ne lăsăm pradă emoțiilor în adolescență cu atât vom fi mai fragili interior și vom căuta în



permanență pe părinții noștri pentru a ne simți în siguranță. Adică devenim niște adulți copii, imaturi emoțional. O imaturitate manifestată prin suferințe, decepții, depresii, etc.

Pentru a depăși această etapă cu succes, fără să vă creați prea multe rețele neuronale care ne duc la suferință vă **recomand** activități care țin de artă, de creație: un instrument (de exemplu pianul echilibrează ambele emisfere cerebrale), artă vizuală, muzică, etc.

### 2.4 Transformarea cerebrală care facilitează explorarea creativității cu o conștiință extinsă

Acest gen de transformare cerebrală se activează deoarece în această perioadă adolescentul are cei mai lungi neuroni, cu multe conexiuni neuronale și cu capacități creative maxime. Este perioada în care creierul este dezvoltat maxim în toate direcțiile. Acum în această perioadă în creier va avea loc un proces de triere și mielinizare a neuronilor sau conexiunilor neuronale care nu au fost uzitate (folosite) în activitatea adolescentului.

Putem compara această etapă a dimensiunii neuronilor din creierul adolescentului, ca și cum el ar fi la etajul 10 al unui bloc de unde vede tot ce mișună

pe lângă bloc şi până departe în jurul lui. Faţă de un adult care este la etajul 2-3 de unde vede doar ce este în faţa sau în spatele blocului pe o distanţă limitată. Adolescentul datorită acestei caracteristici cerebrale vede foarte departe, poate visa şi astfel poate activa în creier zone care la adult au devenit inactive.

Prin această caracteristică a minţii de a explora cu o conştiinţă extinsă creativitatea apar ideile noi, inovaţiile astfel încât să se aducă din potenţialul cuatic extins elemente şi tehnologii noi şi pe planeta pământ.

Este important pentru adolescent ca în această perioadă de majore transformări cerebrale - adolescenţa - să aibă pe lângă activitatea de învăţat încă două activităţi principale ca disciplină a minţii, a corpului fizic şi a emoţiilor.

Acestea le putem traduce prin:

- o activitate pentru corpul fizic, adică un sport care-l atrage şi pe care să-l facă de 2-3 ori pe săptămână;
- o activitate de creaţie pentru suflet sau inimă, adică ceva ce ţine de artă (pictură, sculptură, un instrument de cântat, dans, muzică, teatru, etc) pe care să o facă de 2-3 ori pe săptămână.



Prin aceste activităţi disciplinate adolescentul va avea nişte beneficii majore pentru toată existenţa lui.

Prin activitatea sportivă adolescentul îşi va fortifica corpul ca să se dezvolte armonios şi va reuşi să-şi consume acea energie a impulsivităţii. Creierul este ajutat astfel ca în etapa de triere şi mielinizare a conexiunilor neuronale să menţină acei neuroni prin care va avea un corp sănătos de-a lungul vieţii în acest trup. Odată creată la nivel cerebral o conexiune în perioada adolescentină, va rămâne activă pe viaţă. Chiar dacă nu vei mai face sport, după ce trece această perioadă tu îţi vei menţine un tonus bun şi rezistenţă la mişcare.

În activitatea artistică adolescentul îşi va crea acele bucurii interioare prin care ce va face el îi va aduce starea de bucurie şi de fericire. Îşi va da singur valoare la eforturile pe care le face ca să realizeze un produs artistic, va avea încredere în el şi nu va mai sta la mila altuia să-l valorizeze în viaţă. Dacă nu-i rămân acele conexiuni în creier care aduc bucuria din interior spre exterior, în urma procesului de triere şi mielinizare din creier, tot timpul va aştepta ca alţii din exterior să-l facă să se simtă bine. Asta nu înseamnă că nu avem nevoie de aprecieri şi laude, dar nu ca pe nişte aşteptări vitale sănătăţii şi

echilibrului nostru psihic. Aşadar când tânărul ajunge adult, poate să înțeleagă că rezulatele obținute sunt expresie a eforturilor sale.

Pentru ca un adolescent să reuşească să treacă optim peste aceste transformări cerebrale are nevoie să-şi dezvolte trei abilități principale: introspecția, empatia şi integrarea.

1. **Introspecția** – autoobservare, cunoaştere şi înțelegere de sine;

Activezi introspecția prin poziția de observator a realității tale interioare şi exterioare. În această poziție poți schimba o stare de emoție distructivă cu una constructivă. În spatele unei emoții se află întotdeauna un gând. Dacă sesizezi gândul în următoarele 7 secunde poți crea conştient o altă emoție, rulând un alt gând. Deci în primele 7 secunde eşti stăpânul conştient al sistemului tău limbic. Dacă au trecut cele 7 secunde se instalează emoția, adică s-a transmis amigdalei limbice impulsul nervos şi ajunge în corp reacția.

2. **Empatia** – observarea, cunoaşterea şi înțelegerea perspectivei celuilalt;

Activezi foarte simplu empatia dacă asculți interlocutorul tău până la capăt fără să intervii cu raționamentul tău, pentru a schimba perspectiva



celuilalt. De cele mai multe ori avem tendința să credem că deja ghicim ce vrea partenerul de discuție să ne transmită. E adevărat că avem această abilitate, dar este important să ascultăm pentru a fi în prezentul conştient cu ființa lui. Atunci când nu intervenim noi telepatic în modul lui de raționament s-ar putea să-şi schimbe perspectiva chiar şi în momentul când discută cu tine.

Noi avem la nivel genetic implementată informația să fim buni, să dorim şi să ne dorim bunăstare, să trăim frumosul şi armonia. Aşa că dacă activăm empatia vom ajunge să manifestăm aceste caracteristici în mod firesc fără vreun efort.

3. **Integrarea** – abilitatea de a combina părți diferite într-un întreg interconectat.

Reuşeşti să te integrezi cu celălalt atunci când manifestările sunt în armonie, adică nici unul nu calcă pe ideile sau convingerile sale, pentru că fiecare are adevărul propriu implementat prin trăire şi experiență.

Şi cum universul este grandios în potențialități, fiecare este liber să creadă şi să experimenteze ce şi cum doreşte pentru a trăi. Prin integrare, intenția ta este să creezi bunăstarea atât pentru tine cât şi pentru cei din jurul tău.

Integrarea se manifestă atunci când şi nevoile tale şi a celeilalte persoane sunt satisfăcute, când accepți perspectiva celuilalt. Faci asta cu toată ființa atunci când eşti autentic şi impecabil cu tine.

Astfel integrarea aduce armonie, echilibru, depăşirea obstacolelor şi activarea creativității.

În încheiere țin să precizez că toate transformările cerebrale care dau caracteristicile minții în evoluție au la bază activarea corpurilor subtile în ființa adolescentului.

Dacă activarea corpurilor subtile este consolidată de activități cerebrale specifice, adolescentul va ajunge un adult matur emoțional, care va crea relații din şi în armonie, va avea încredere în ceea ce îşi propune, va şti cum să-şi gestioneze emoțiile astfel întât să ştie şi să poată să îşi creeze o viață extraordinară.

**Aşa este şi aşa să fie!**

## Capitolul 3

# Conectarea cerebrală şi nevoia de relaţionare

Cercetările vizavi de creierul uman au dus la o concluzie magnifică din punctul meu de vedere şi anume: **„Creierul uman a fost creat structural ca să se conecteze cu alte creiere"**.

Astfel în dezvoltarea relaţiilor interumane se pare că cea mai importantă abilitate pentru a crea şi trăi în armonie este **prezentul conştient** sau **starea de prezenţă**.

Creierul uman este traversat în permanenţă de diverse fluxuri (unde) de conştiinţă cuantică de diferite vibraţii. Prin această informaţie cum că, încă de la creaţie creierul uman este structurat să se conecteze cu alte creiere prin intermediul acestor unde mi-a adus clarificare şi siguranţă vizavi de informaţia de mai sus. Adică creierul uman îl putem asemăna cu un wireless care caută aparate (creiere) de conectare de aceeaşi frecvenţă.

Oricum cred că știți că toate aparatele electronice (calculatoare, telefoane mobile, etc.) au fost decoperite având la bază informații despre creierul uman.

De aceea orice faci, persoana apropiată din viața ta cu care te conectezi zilnic la nivel subtil, știe, doar că nu-și explică rațional de unde îi vine acea informație.

În neurobiologie am găsit o informație extraordinară și anume: „Primatele răspund la stările mentale ale celorlalți așa cum se vădesc ele în comportamentele lor externe intenționate. Oamenii, având parte de o dezvoltare unică a neocortexului și a funcției lingvistice, nu sunt numai acordați și conștienți la stările mentale, ci sunt și capabili să adopte perspectiva celeilalte persoane." Astfel prin anii '90 s-au descoperit „neuronii oglindă" la maimuță și ulterior la oamenii.

De exemplu se întâmplă să mergi într-o anumită zonă a țării unde se vorbește cu un alt accent, în scurt timp și tu începi să accentuezi conform dialectului oamenilor din zona respectivă.

După ce s-au descoperit acești neuroni în creierul uman, s-au făcut diverse cercetări și s-a ajuns la concluzia că acești neuroni s-au format de-a lungul



evoluției omului. Omul prin evoluție, grație capacității interioare de a citi reciproc expresiile externe ca semnale ale trăirilor lăuntrice s-au format neuronii oglindă care ne permit să citim și să răspundem prompt și precis la intențiile celor din mediul înconjurător.

Așa că prin acest fenomen, celălalt cu care suntem în relație știe intenția din creier chiar dacă nu are încă informația în conștient, adică tradusă rațional.

Sigur ați trăit momente când erați undeva și ați simțit când cineva se apropia de dumneavoastră cu alte intenții decât aveați sau doreați de la persoana respectivă. Mereu spunem sau auzim expresii de genul:

- am știut eu că e altfel decât părea persoana în cauză;
- am simțit eu la prima vedere că nu avea intenții curate, dar „nu mi-am ascultat sufletul", iar acum sufăr;
- a spus ceva, dar ceva din mine îmi indică că nu e adevărat, etc.

Toate acestea înseamnă că prin acești neuroni oglindă ați citit intenția persoanei cu care ați intrat în contact.

Imaginați-vă cât de bine citesc copiii noștri aceste intenții, deoarece nu conțin atâtea modele de gândire conform uniformizării la conștiința socială și sunt mai liberi în gândire, au o minte mai deschisă și curată.

Cercetând și observând relația părinte-copil și apoi părinte-adolescent, descoperind cum copiii știu dacă avem încredere în ei sau nu, dacă ne este frică să nu pățească ceva sau nu, dacă vrem să-i controlăm sau nu, cu ajutorul informațiilor din neurobiologie și neuroștiință am pus cap la cap tot ce am observat și în capitolele de mai jos am descris cum intenția părintelui este citită prin „neuronii oglindă" ai copilului sau adolescentului și cum datorită acestei intenții a adulților le schimbăm starea și evoluția pentru o viață minunată sau pentru o viață plină de frici, neîncredere, suferințe.

Astfel pentru a crea viitori oameni în pace, armonie și dezvoltare e necesar să ne cunoaștem pe noi, să ne înțelegem și să corectăm diverse programe mentale distructive sau dizarmonice pe care le conținem și le transmitem inconștient prin comportamentele noastre copiilor noștri.



## 3.1 Conectarea cerebrală în relația părinte - copil

Conectarea cerebrală este o nevoie primordială pentru copilul nou născut. Încă de mic el are frecvență specifică doar cu mama, ființa cu care a stat în comuniune 7- 9 luni de zile, și cu tata de la care are informații genetice și cu care a stat în câmpuri pe perioada sarcinii mamei.

De aceea atunci când vine pe lume, dacă este separat de mamă și ținut în altă parte (cameră, salon) fără să interacționeze cu câmpurile mamei, va plânge continuu.

Prin plâns copilul caută ca cineva să-l descopere și să-i satisfacă nevoia lui. Plânsul său este un efort cerebral destul de mare, este ca un stres pe care-l percepe creierul și va secreta neurotransmițători care activează amigdala limbică, adică nevoia de apărare pentru că nu e nimeni lângă el (dintre cei cunoscuți ca frecvență) cu care să fie conectat și să se simtă apărat și protejat.

Prin această zbatere (plâns, căutarea de conectare cu creierul mamei) își va mări concentrarea pentru a percepe câmpurile mamei și asta duce la dezvoltarea peste limita normală a ventriculilor cerebrali.

Ventriculii cerebrali mărindu-se peste măsură încă din perioada mică, atunci când în perioada adolescenței crește și se dezvoltă lobul prefrontal, acești ventriculi măriți presează lobul prefrontal și asta duce la tulburări psihice.

Încă de când eram în facultate am auzit de la un domn profesor o remarcă cu care nu am fost de acord și am zis că nu e drept pentru a trăi așa. Remarca era: „o dată ce o tulburare psihică s-a declanșat este foarte greu ca omul să mai fie ca înainte fără medicație sau chimicale din exterior". În sinea mea am zis: „dacă el s-a născut sănătos înseamnă că poate să fie sănătos".

Așa am descoperit terapia bowen care resetează organismul și anihilează acele traume din subconștient, traume care au dus la o anumită modificare cerebrală și ulterior la o tulburare psihică.

Cercetând mai departe am găsit studii prin care se evidențiază clar că lucrând conștient, cu atenție mare cu mintea noastră, în creier orice se poate reface și remedia.

Ce se întâmplă mai exact când lucrăm conștient prin atenție și disciplină?

Unde se duce atenția acolo se transmit impulsurile neuronale. Ce interesant. De fapt atenția



este cea care dă direcția impulsului nervos pentru a crea legături neuronale solide, ca atitudine. Așa se explică faptul că unde se trimit impulsurile neuronale, acolo sunt întărite conexiunile neuronale. Prin intermediul atenției activăm circuite specifice de aceeași frecvență din creier și le întărim. Atunci când întărești conexiunile neurale care leagă diverse părți diferențiate ale creierului, înseamnă că creezi integrare și echilibru în interiorul acestuia.

Concentrarea atenției prin disciplină creează integrare cerebrală.

Disciplina, conștiința și prezența pe care le creează vor face creierul capabil să crească, la propriu, mai multe fibre integrative care creează abilitatea de a regla emoțiile, atenția, gândirea și comportamentul, iar sentimentul tău de bunăstare interioară și exterioară se va îmbunătăți.

Știința în ziua de astăzi a ajuns la un așa nivel de explicare al acestui fenomen, încât concluzia mea certă este că: tot ce a fost din naștere sănătos poate deveni în urma unei suferințe bolnav, dar cu ajutorul minții care va influența structura cerebrală poate să se refacă și să fie iarăși sănătos.

Revin la conectarea cerebrală cu un exemplu personal. Am născut pentru a treia oară la 42 de ani.

În timpul sarcinii am descoperit când apare prima frică la un copil. Aceasta apare atunci când copilul este luat brusc de lângă mamă la naştere. Astfel am făcut tot felul de investigaţii cum să fac să nu-mi fie luat copilul la naştere de lângă mine. Adică care este metoda optimă de naştere, la ce spital pot să nasc cum vreau eu, etc. Am găsit studii din obstretica franceză cum că ar fi bine ca copilului să i se taie cordonul ombilical când se linişteşte mişcarea cordonului, adică atunci când nu se mai zbate deloc. În termeni de timp între 15-30 minute după ce fătul a fost expulzat. Acest aspect îl ajută pe copil să se adapteze uşor cu noul mediu, să o simtă pe mamă aproape şi astfel să nu se creeze la nivel cerebral acea teamă care provine din faptul că fătul este deconectat brusc de la corpul şi creierul mamei sale.

Am găsit în sfârşit o clinică privată unde am creat un protocol de naştere şi au fost de acord cu toţi aceşti termeni descrişi mai sus.

Toate bune şi frumoase până la termen când fetiţa mea avea 4500g şi nu s-a putut naşte natural. În sala de naştere fiind am decis împreună cu d-na doctor - care mi-a spus că fata nu se poate angaja pe canal deoarece fie este prea mare, fie are cordonul prea scurt - ca imediat să facem cezariană.



Vreau să precizez de ce mi-am creat să nasc altfel (conform teoriei că noi ne creăm realitatea) decât mi-am propus conştient. Cu 21 de zile înainte am început să lucrez conştient (prin tehnica afirmaţiilor) în fiecare zi afirmaţia: „Eu sunt dintotdeauna naşterea optimă în confortul maxim al meu şi al fetiţei". Aşa că s-a creat realitatea optimă pentru a naşte în confortul maxim (care era cezariana) în situaţia în care greutatea fetei era destul de mare.

Aşa că am mers în sala de operaţie, în 5 minute fetiţa era scoasă din burtica mea, eu eram super prezentă şi conectată la tot ce se întâmpla. Aşa că atunci când au scos-o şi a început să plângă mi-am zis: „Ştiu dintotdeauna ce să fac ca să nu se creeze frica de abandon la micuţă". Şi în câteva secunde (3-5 sec) am ştiut .

Vă veţi întreba cum adică? Adică: deodată mi-a venit o idee şi anume cum să îmi arunc benzile (câmpurile subtile) din jurul meu peste fetiţă ca şi cum să o înfăşor într-un scutec subtil. În acea clipă fata nu a mai plâns, a deschis ochii, şi-a ridicat capul şi se uita foarte curioasă la aparatele din jur (asta îmi mărturisea în acele clipe medicul anestezist care stătea lângă capul meu în timp ce ceilalţi medici finalizau operaţia de cezariană).

Din cercetările realizate pe acest domeniu cum și în cât timp ne creăm o frică sau o emoție, s-a descoperit că orice emoție se implementează la nivel cerebral în maxim 7 secunde. Așa că ținând cont de cât de repede mi-a venit ideea cu aruncatul benzilor peste fetiță, la nivel cerebral nu i s-a implementat această frică ca informație și nu a fost consolidată prin energie cu trăirea ei.

Prin această experiență mi s-a confirmat a mia oară că: „dacă cauți găsești, dacă bați ți se va deschide și dacă ceri ți se va da".

Universul este un potențial magnific unde sunt implementate toate aceste informații de cum să funcționăm în armonie, pace, bunăstare și bucurie.

De atunci urmăresc conștient această conectare cerabrală cu ea și am înțeles nevoia principală a copilului ca în fiecare dimineață și seara înainte de culcare să se simtă conectat la creierul părinților. Asta dă copilului confort cerebral, starea de siguranță, de protecție, iar părintelui capacitatea de a intui nevoia pe care o are copilul în fiecare moment, și anume dacă vrea apă și nu lapte, dacă vrea schimbată sau nu, dacă vrea aer pentru că îi este foarte cald, etc.



Este o etapă fantastică dacă trăiești în prezent și conștient să vezi cum creezi realitatea ta și a copilului tău prin intenția de a face totul frumos, ușor și bine.

Această conectare a părintelui cu copilul încă de la naștere va fi asigurarea faptului că tânăra ființă se va dezvolta cerebral și afectiv în armonie, echilibru și bucurie.

Vă redau o informație pe care am accesat-o când eram studentă la Facultatea de Psihologie, într-un curs de dezvoltare a copilului mic, și anume cum că: „copilul învață să devină independent de părinții săi *prin frustrare*". Această informație atunci m-a intrigat deoarece în mintea mea bine cu rău nu au ce căuta împreună pentru a crea ceva constructiv.

Din informația de mai sus se observă cum aceste două extreme sunt împreună adică: bine pentru evoluția independenței copilului, dar rău pentru confortul lui afectiv-emoțional. Adică poate fi un bine momentan, dar un mare rău pe termen lung. ***Așa că din punctul meu de vedere bine cu rău înseamnă rău.***

Datorită acestei informații am căutat și am găsit cum inclusiv acest proces de creare a independenței prin dezvoltarea conectării cerebrale conștiente prin prezență, îl asigură pe copil că poate pleca oriunde să

experimenteze ce e necesar pentru a se dezvolta doar că, părintele este oricând „acasă" emoțional și afectiv pentru el. Aceste relații de conectare se creează în timp, prin prezență în contact cu copilul atunci când are ceva de experimentat, de exploarat, când transmite o informație care divulgă o nevoie iar părintele sesizează ce vrea copilul.

De exemplu: părintele vine de la serviciu obosit, tracasat, iar copilul merge la ușă să-l întâmpine și să se reconecteze – asta e intenția copilului, după o zi de despărțire vrea să se reconecteze cerebral cu părintele. Părintele cât ar fi de obosit dacă știe conștient de această nevoie a copilului își va da haina jos, se va descălța și va lua copilul în brațe sau va sta cu el câteva minute, până copilul vrea înapoi la jucării sau la activitatea lui. Când copilul merge înapoi la activitatea lui e semn că s-a conectat cerebral cu mama sau cu tata. Atunci adultul poate să se ocupe în continuare de el sau activitățile casnice necesare.

Câți părinți fac sau au făcut așa în relația cu copilul lor? Bună întrebare, ușor răspuns.

Dacă ați făcut cum am descris mai sus aveți o relație minunată cu copilul vostru; dacă nu și ați făcut invers – ați respins copilul când a venit la ușă



să se conecteze, din diverse motive (oboseală, tracasare, nervi, supărare, depresie, etc) -, măcar acum, indiferent în ce fază de dezvoltare sunteți, recreați conectarea cerebrală.

Veți întreba „cum?". Foarte simplu, doar că aveți nevoie de atenție, de activarea neuronilor oglindă prin focus ca să citiți nevoile copilului. Până recreați conectarea cu copilul, dacă el mai vine la ușă schimbați-vă imediat atitudinea și intrați conștient în prezent cu el și cu nevoile lui pentru a i le satisface; dacă comportamentul vostru de respingere a fost mult timp, și el nu mai vine la ușă, mergeți voi la el. Astfel aveți șansa să vă reconectați la ființa care v-a ales să îi fiți părinți pentru a-i îndruma și susține. A crește un copil înseamnă în primul rând a-l ajuta să-și crească ființa interioară prin experiența încrederii în sine și în ceilalți (asta se întâmplă dacă au încredere în voi ca părinți), a armoniei cu sine și cu ceilalți, a iubirii de sine și a celorlalți.

Prin această conectare creată conștient de părinte cu copilul său, el te simte aproape, ca și cum ești în creierul lui lângă el, chiar dacă fizic tu ești la serviciu și el la grădiniță.

Creați conștient conectarea cerebrală cu copiii voștri pentru a le satisface nevoia primordială de

siguranță și protecție într-o lume unde au venit să-și dezvolte o minte extraordinară pentru a trăi o viață magnifică.

### 3.2 Conectarea cerebrală în relația părinte - adolescent

O altă etapă importantă în conectarea cerebrală este perioada adolescenței. Chiar dacă nu ai realizat conectarea la nașterea copilului, o poți realiza în etapa adolescenței. Adolescentul caută o conectare pe frecvența și preocupările lui în relație cu cei din jur. Dacă părinții sunt lângă el să-l susțină și să-i dăruiască iubire divină în afara condițiilor, el va ști că oricând se poate întoarce „acasă" emoțional și afectiv. În mintea adolescentului „acasă" este corelat cu prezența, conectarea părinților cu el. Această conectare indică înțelegere, securizare, armonie și susținere.

Atunci când tu ca adult ești conectat cu adolescentul el se simte protejat, acceptat și iubit pentru ceea ce este și poate deveni.

În prima parte a adolescenței 12-18 ani li se activează corpul emoțional, așa că au nevoie ca de aer de iubire fără condiții, adică „te iubesc, te accept și te apreciez așa cum ești și cum vrei să devii".



Marele minus al părinților în perioada adolescentină este că au pretenții extrem de mari de la ei, ca și cum s-au născut cu toate instrumentele la purtător. Adulții uită sau nu știu că adolescenții sunt niște ființe care își definitivează dezvoltarea cerebrală pe anumite domenii de activare și au nevoie să-și creeze instrumentele propice pentru a face asta.

De fapt ei abia acum își creează la nivel cerebral și emoțional aceste instrumente. Așa că abilitatea adulților cea mai importantă pentru ca să-i putem susține este răbdarea și înțelegerea nevoilor lor de dezvoltare.

În această etapă 12-18 ani adolescenții vor confirmare pe toate căile că sunt puternici, că pot iubi, că pot avea o viață minunată ca adult. De aceea întreprind tot felul de acțiuni extreme ca să vadă dacă pot. Atât timp cât sunt conectați cerebral cu părinții vor face acele activități fără exagerare, pentru că atât timp cât simt un adult conectat la ei vor avea încredere că pot. Atunci când sunt singuri, sunt deconectați, nu știu unde și când să se oprească, pentru că nu citesc din creierul unui adult acea informație.

Conform informației că „suntem focalizați asupra stărilor lăuntrice ale celorlalți" noi permitem adolescenților din realitatea noastră o modalitate echilibrată de a acționa, atunci când noi suntem în echilibru. Atunci când noi ca adulți avem un echilibru interior între stările noastre interioare și ceea ce exprimăm asta se va vedea în exprimarea adolescenților noștri.

Datorită conectării cerebrale, când mințile noastre (părinte - copil) sunt integrate ajungem să experimentăm o armonie și conectare emoțională. Adică ne simțim unul pe altul.

Atunci când suntem conectați cerebral semnalele transmise de către adolescent către părinte sunt percepute, înțelese și primesc un răspuns adecvat din partea părintelui. Acest fenomen se numește comunicare conjugată care se manifestă ca un dans fără poticniri, al comunicării. Acest fenomen dă adolescentului siguranța că este înțeles, acceptat și important pentru părinții săi.

Când comunicarea este conjugată sau congruentă permite apariția și existența unei comunicării vii pe toată perioada vieții celor implicați în ea. În această comunicare părintele acordă respectul cuvenit ascultării unei entități unice



în formare ca adult. Prin această comunicare adolescentul - în principal - își dezvoltă un sentiment de sine autentic, real și sănătos.

De aici apare situația în care adolescentul se simte simțit de către părinții săi. Acest fapt îi va da o stare de siguranță, încredere asupra faptului că toate experiențele și transformările cerebrale prin care trece se vor sfârși cu bine, fără sechele și tulburări majore.

Dacă adolescentul nu se simte ascultat și respectat în nevoia lui de dezvoltare, experimentare și confirmare va evita conectarea cu părinții și va căuta în exteriorul familiei această conectare cu cei de la care simte înțelegere și prezență.

Pentru a evita astfel de dizarmonii este foarte important ca atunci când ne comunică ce cred și ce simt să le respectăm experiența, fie că este sau nu similară cu credințele și situațiile experimentate de noi. Așa că evitați să le spuneți că lucrurile sunt așa sau altfel, dați-le voie să se exprime și fiți prezenți în realitatea lor.

Atunci când un adolescent nu se simte înțeles și respectat lucrurile mici care apar de-a lungul evoluției acestei etape, devin probleme mari.

### 3.3 Relațiile se creează conform tiparului de conectare experimentat cu părinții fiecăruia încă de la naștere

Oamenii creează relații cu cei din jur în funcție de cum s-au conectat la părinții lor ca copil și apoi ca adolescent.

Pentru a putea crea o conectare cerebrală constructivă cu copiii și apoi cu adolescenții noștri este necesar să ne fi simțit noi conectați cu părinții noștri. Aceasta se vede din atașamentul pe care l-am creat cu ei. Pornind din copilărie purtăm cu noi ăn timpul vieții aceste modele de atașament, iar ele ne ajută să ne organizăm comportamentul în relațiile cu ceilalți pe tot parcursul vieții.

S-au descoperit 4 tipuri de atașamente formate în mica copilărie în relația cu părinții noștri. Un tip de atașament în care te-ai simțit securizat, valorizat, acceptat și apreciat de părinții tăi. Și alte 3 tipuri de atașamente lipsite de securitate, lipsite de siguranță care au dus la confuzie emoțională, dezorganizare cerebrală, introversie, devalorizare și neacceptare a propriei ființe. Voi expune aceste 4 tipuri de atașamente.

1. *Atașament securizant* – tipul de atașament în care te-ai simțit protejat, conectat cerebral și afectiv,



adică în siguranță în relația cu părinții tăi. Este tipul de atașament cu care ai crescut, te-ai simțit „simțit" de părinții tăi. Este tipul de atașament în care știi că tu ești în siguranță chiar dacă părinții tăi sunt sau nu fizic lângă tine. Este un tip de relație în care te simți susținut de părinți la nivel energetic și informațional, pentru că sunteți în permanență conectați cerebral. În acest tip de conectare distanța, spațiul și timpul nu creează disconfort în interiorul tău ca copil.

Acest tip de atașament este ideal, deoarece dacă l-ai experimentat cu părinții tăi, ai creat la nivel cerebral o rețea neuronală în care vei ști să creezi relații constructive pentru evoluția ta și a celor cu care intri în contact.

Acest model de atașament îți permite să-ți echilibrezi emoțiile, să înțelegi ce simți și să intri în contact cu ceilalți în moduri care duc la armonie, bunăstare și echilibru mental și emoțional.

2. *Ataşamet evitant* - tipul de atașament pe care l-ai dezvoltat cu părinții tăi atunci când în mica copilărie ei nu aveau timp de tine, te respingeau mereu pentru că aveau altceva de făcut. Este un model de atașament care s-a dezvoltat dacă în mica copilărie, cu unul sau ambii tăi părinți, ai avut experiențe repetate în care nu ai fost văzut sau alinat

atunci când experimentai o supărare sau suferință de orice tip.

Datorită acestor comportamente din partea părinților te-ai simțit respins și nu ai reușit să-ți creezi conectarea cerebrală și afectivă cu ei. De aceea în timp tu ajungi să îi eviți și să iei decizii singur, să te crești și gestionezi emoțional pe propriile forțe, asta deoarece nu știi cum să te conectezi și nici ei nu te ajută să te conectezi.

Prin acest gen de atașament în viața și evoluția ta vei crea legături distante cu oamenii din jur, relații reci, indiferente fără implicare afectivă, doar de dragul de a forma legături.

Vei crea relații în care nu vei ști nici să dăruiești și nici să îți manifești nevoile tale.

3. *Ataşament ambivalent* (incert) – este un tip de atașament în care copilul a simțit comunicarea cu părinții ca lipsită de consistență și uneori intruzivă. Este un atașament creat prin inconstanța emoțională a părinților. În acest gen de atașament părintele nu a fost disponibil emoțional și/sau fizic atunci când copilul a avut nevoie să fie alinat de părinte când traversa o suferință. Este cazul copiilor care trăiesc în familii în care unul sau ambii părinți trăiesc într-o boală cronică terminală, o tulburare psihică



(depresie, nevroză, etc.). Adică părinții creează stări inconsecvente vizavi de siguranță, atenție și confort. Datorită nevoilor lor momentane fizice și psihice, nu au cum să se ocupe real nici mental, nici emoțional și nici fizic de copiii lor. Este un atașament care se formează pe inconsecvență în manifestările părinților. Azi pot să-ți ofere alinare dar mâine nu. Asta te duce pe tine ca copil la o ambivalență în ceea ce simți legat de siguranță.

Având acest atașament dezvoltat în copilărie, în viața de adult vei crea cu preponderență relații efemere, fugitive, de unde atunci când apare evoluția firească de concretizare a relației vei fugi repede, deoarece nu cunoști liantul necesar într-o relație. Acest liat este prezența constantă și conștientă în și cu celălalt, cu care creezi o relație.

4. *Ataşament dezorganizat* – este acel atașament dezvoltat atunci când părinții în relația cu tine ți-au creat confuzie, teroare. Astfel tu nu te-ai simțit conectat, ai crescut fără atenția părinților, fără prezența lor. Acest tip de atașament se formează deoarece părinții nu ți-au ascultat nevoile sub nici o formă, nici dacă ai cerut, nici dacă ai plâns, nici dacă te-ai manifestat în vreun fel, ci din contra ți-au dat un răspuns derutant. Este cazul copiilor crescuți în

familii unde au fost abuzați sau comportamentul părinților a fost excesiv, dur, înspăimântător sau haotic. Prin acele abuzuri (fizice, verbale) copilul nu s-a simțit securizat şi azi nu trăieşte sentimentul de siguranță. Este în situația paradoxală de a se dezvolta fără a simți şi a avea susținerea emoțională, mentală şi fizică a părintelui.

Acest gen de ataşament dezorganizat se dezvoltă în familiile în care un părinte sau ambii părinți trăiesc într-o anumită dependență care-i face să iasă din starea lor de echilibru şi din starea de confort.

Având dezvoltat acest tip de ataşament când vei deveni adult vei experimenta dezorganizare în relații, neimplicare, atragerea de parteneri cu dependențe, etc.

**Aşa este şi aşa să fie!**

## Capitolul 4

# Înțelege adolescența

Adolescența este o perioadă de mari transformări cerebrale, emoționale şi fizice. Pentru a putea crea şi trăi armonia cu adolescenții este imperios necesar să înțelegem ce se întâmplă în creierul lor, cum acționează la nivel subtil tânărul în această perioadă, care sunt nevoile lui ancestrale, umane şi de evoluție.

Fiecare om are înscris la nivel genetic, informațional şi energetic câteva nevoi primordiale pe care le va căuta în permanență să şi le satisfacă. Voi creiona mai jos aceste nevoi primordiale şi vom înțelege că ele încep să se manifeste şi îşi au primele căutări în adolescență.

În perioada copilăriei copilul nu şi le conştientizează, el aşteaptă ca părinții să-i satisfacă aceste nevoi, adică ele vin cumva din exterior. În adolescență în schimb, pentru ca tânărul să-şi demonstreze că poate fi un adult puternic, rezistent,

*Vă rog să vă imaginați o scenă în care voi aveți 5-6 ani, părinții voștri au fost plecați 2 zile de acasă. În această perioadă de lipsă a lor ați stat cu bunicii sau o bonă. Auziți cheia în ușă, sau mașina în garaj. Când sesizați acestea sunteți într-un moment în care vă jucați cu niște jucării unde creați un joc interesant.*

*Care este prima reacție când auziți că părinții s-au întors acasă? Conform tiparelor de atașament descrise în capitolul 3 vă descriu mai jos 4 situații:*

1. *Lăsați jucăriile pentru moment, vă duceți la ei, îi îmbrățișați și vă conectați cerebral și afectiv, după care vă întoarceți și vă continuați jocul vostru interesant?*

2. *Rămâneți la jucăriile voastre, fără să schițați un gest?*

3. *Fugiți la ei de cum ați auzit că se apropie, fără să vă mai pese de joc și jucării, le săriți în gât și nu îi mai lăsați liberi un timp îndelungat, până vă alungă ei că au treabă?*

4. *Nici nu-i auziți că vin, sunteți pierdut în jocul vostru și nu sesizați ce se întâmplă cu venirea lor?*

În funcție de ce manifestați vă veți recunoaște tipul de atașament pe care l-ați experimentat în relația cu părinții. Acesta va indica tipul de



atașament pe care l-ați dezvoltat sau îl dezvoltați cu copiii voștri.

După ce v-ați răspuns la aceste situații vă voi traduce fiecare comportament.

În prima situație aveți un atașament de securitate creat cu părinții voștri. Asta înseamnă că v-ați creat, datorită atenției și conectării lor cu voi, o relație confortabilă, fără stres major pentru creierul și viața voastră ca copil, adolescent și tânăr.

În cea de-a doua situație aveți dezvoltat un atașament evitant. Asta înseamnă că nu v-ați simțit conectați, nu v-ați creat o relație de siguranță și de aceea îi evitați. La nivel cerebral ați trăit sindromul de abandon (cu grădinița, lăsat la bunici, crescut cu bone - fără securizarea din partea părinților etc.).

În a treia variantă experimentați un atașament ambivalent. Este genul de relații pe care l-ai dezvoltat cu părinți lângă care nu ai simțit atenția, deoarece ei erau bolnavi sau atenți doar la problemele și nevoile lor, fără a ține cont că tu ca copil vrei să te simți în siguranță cu ei. E genul de atașament în care ai crescut singur afectiv, emoțional. Ai fost autodidact și ai dat cu capul ca să înveți, să te dezvolți.

În ultima situație ați creat cu părinții un atașament dezorganizat, ceea ce indică că nu v-ați simțit securizat de ei, nu i-ați simțit alături ci din contra a trebuit să luptați mult cu ei pentru a putea să vă dezvoltați și să evoluați. Asta indică faptul că unul dintre părinți era bun cu dumneavoastră și unul rău. Cel rău nu înseamnă că era rău, ci că avea diverse comportamente ambivalente. De exemplu un tată cu o dependență de alcool când era tată bun (când era treaz), când era tată rău (când era sub influența alcoolului). De aceea ai crescut ca copil, adolescent și ai ajuns adult cu acea teamă interioară pe care o manifești și cu proprii copii.

După ce ți-ai descoperit atașamentul format în mica copilărie cu părinții tăi îți vei putea explica de ce creezi relații dizarmonice cu cei din jur, cu prietenii, cu copiii tăi.

Conștientizând tipul de atașament pe care-l ai poți lucra să creezi integrare la nivel cerebral chiar dacă acum ești adult.

Mai jos vă prezint o tehnică în 3 pași pe care am creat-o din dorința de a sprijini oamenii care vor să trăiască în armonie cu ei și cu cei din jurul lor. Este o metodă sau tehnică prin care să vă conectați cu voi,



cu părinții voștri (chiar dacă mai sunt sau nu în acest plan) și cu cei pe care-i aduceți în realitatea voastră.

Când practicați pentru prima dată această metodă veți aduce din subconștientul vostru în corpul fizic ce tip de relație aveți sau ați avut cu părinții, cum sunteți în relație cu voi, cum creați relații cu cei din jur și cum vă vedeți viitorul.

După ce v-ați conectat, vă veți putea rearmoniza voi cu voi, pentru a putea fi în armonie cu cei din exterior.

Tehnica de armonizare vă va ajuta să introduceți din corpul fizic în subconștient starea de armonie și astfel să puteți crea conștient armonia în voi și în jurul vostru.

**Pasul 1: Metoda de conectare**

Vă așezați pe un fotoliu sau pe un scaun într-o poziție relaxată. Fără muzică, mirosuri sau orice stimuli exteriori. Închideți ochii și vă duceți cu atenția la degetul mare al piciorului stâng. Apoi urcați cu atenția(concentrarea) pe picior până la genunchi și apoi până la șold și vă dați voie să simțiți cum se simte piciorul vostru stâng. El poate fi rece sau cald, ușor sau greu, încordat sau relaxat, agitat sau liniștit. După ce ați identificat cum se simte

piciorul stâng, adică ați simțit cum se simte piciorul vostru stâng vă veți muta atenția, concentrarea pe degetul mare al piciorului vostru drept. La fel urcați cu atenția până la genunchi, apoi până la coapse și dați-vă voie să simțiți cum se simte piciorul vostru drept. După ce decelați cum se simte piciorul vostru drept vă îndreptați atenția spre bazin și urcați pe trunchi, până la gât.

Dați-vă voie să vă simțiți trunchiul și organele interne. Cum se simt rinichii voștri, organele genitale, intestinul gros, intestinul subțire, stomacul, ficatul, splina, pancreasul, plămânii și inima voastră. După ce ați identificat starea lor, vă îndreptați atenția asupra brațelor voastre și vă dați voie să simțiți cum se simt brațele voastre. Ele pot fi grele sau ușoare, calde sau reci, încordate sau relaxate, liniștite sau agitate. Dacă ați identificat cum se simt, vă îndreptați atenția asupra capului vostru, de la bază până în creștet. Dați-vă voie să simțiți cum se simte capul vostru.

După ce ați decelat starea corpului vostru vă îndreptați conștient atenția asupra relației pe care o aveți cu fotoliul(scaunul) pe care stați. Cum se simte corpul vostru în zona în care atinge fotoliul. Aveți o stare de confort sau disconfort, comoditate sau



incomoditate, liniște sau agitație, siguranță sau teamă. După ce ați descoperit cum vă simțiți în relație cu obiectul pe care stați deschideți încet ochii și opriți-vă privirea pe un obiect sau o ființă din exteriorul vostru. Când v-ați oprit privirea pe ceva sau cineva dați-vă voie să simțiți ce relație aveți cu acel ceva exterior. Dați-vă voie să simțiți dacă acel ceva exterior face relație cu voi, dacă simțiți ceva dinspre voi spre acel ceva, sau dacă simțiți ceva de la acel obiect exterior spre voi.

Poate fi o relație de respingere sau apropiere, caldă sau rece, confortabilă sau inconfortabilă, etc.

După ce v-ați simțit corpul aduceți pacea și armonia în el prin următoarea metodă:

**Pasul 2: Metoda de rearmonizare cu voi**

Cu ochii închiși pe INSPIR vă imaginați cum prin creștetul capului vostru pătrunde o lumină aurie ca un fluid, lumină pe care o conduceți cu atenția prin fiecare zonă și celulă a corpului vostru fizic, din creștetul capului până la degetele picioarelor. Apoi cu privirea interioară (atenția) reveniți cu fluidul până în zona pieptului și expirați în mintea voastră IUBIRE, adică o energie de culoare albastră cu care vă înfășurați corpul fizic de la

degetele picioarelor până în creştet. Faceți această vizualizare de 3 ori. Apoi treceți la următorul pas:

**Pasul 3: Metoda de armonizare cu fotoliul**

**(relația cu părinții)**

Cu ochii înschişi pe INSPIR vă imaginați cum prin creştetul capului vostru pătrunde o lumină aurie ca un fluid, lumină pe care o conduceți cu privirea interioară prin fiecare zonă şi celulă a corpului vostru fizic, din creştetul capului până la degetele picioarelor. Apoi cu privirea interioară (atenția) reveniți cu fluidul până în zona pieptului şi expirați în mintea voastră IUBIRE, adică o energie de culoare albastră cu care vă înfăşurați corpul fizic împreună cu fotoliul sau scaunul pe care stați, de la degetele picioarelor până în creştet. Faceți această vizualizare de 3 ori. Apoi treceți la următorul pas.

**Pasul 4: Metoda de armonizare cu exteriorul,**

**adică cu cei din afara voastră**

Deschideți ochii şi tot pe inspir vă imaginați cum prin creştetul capului vostru pătrunde o lumină aurie ca un fluid, lumină pe care o conduceți cu atenția prin fiecare zonă şi celulă a corpului vostru fizic, din creştetul capului până la degetele



picioarelor. Apoi cu privirea interioară (atenția) reveniți cu fluidul până în zona pieptului şi expirați în mintea voastră IUBIRE spre obiectul sau persoana pe care ați avut atenția mai devreme. Vizualizați cum acea iubire are energia de culoare albastră şi cum o transmiteți obiectului sau persoanei din față. Faceți această vizualizare de 3 ori la rând.

Aplicați această tehnică în fiecare zi timp de 21 de zile şi aşa veți reuşi să creați la nivel cerebral o conexiune neuronală prin care veți crea armonia în relația cu voi, părinții şi adolescenții (copiii) voştri.

Cu această tehnică oricând, în orice situație ați fi, conştient, pe concentrare, puteți schimba într-o clipă realitatea înconjurătoare. De exemplu ai intrat într-o situație de luptă de putere cu adolescentul tău; imediat intri în poziția de observator (adică te dai un pas emoțional în spate), inspiri lumină prin creştetul capului, expiri iubire de la nivelul inimii şi în câteva secunde vezi lucrurile altfel. Îți aduci aminte că iubirea este cea mai mare putere pe care o ai şi creezi imediat armonia.

După ce ne-am vindecat sau am acceptat că e necesar să ne vindecăm prin disciplină vom înțelege nevoile fundamentale ale adolescentului.

## 4.2 Nevoile primordiale ale adolescentului

Încă de la nivel genetic omul are niște nevoi implementate pe perioadele de evoluție. Perioadele principale sunt: 0-7 ani, 7-14 ani, 14-21 ani, 21-28 ani, 28-35 ani și tot așa, din 7 în 7 ani. Am găsit într-un material despre genetică că ființa umană este programată încă de la nivel genetic să trăiască 147 de ani, adică de 21 de ori câte un ciclu de 7 ani.

În continuare vă voi dezvălui nevoile principale de care are nevoie adolescentul pentru a putea ajunge un adult responsabil, echilibrat și fericit.

După ce am descoperit aceste nevoi, am început să văd cum parcă într-o clipă relația cu adolescentul meu s-a recalibrat pe un alt nivel de înțelegere superioară din partea mea și a lui.

De ce cred eu că s-a rearanjat și recalibrat relația cu adolescentul meu? Pentru că atunci când afli o informație și o accepți cu toată ființa, la nivel cerebral se restructurează conexiunile vechi făcând legături noi pe o frecvență de înțelegere superioară.

Dacă am reușit să vindecăm adolescentul din interiorul nostru de adult, putem înțelege ce abilități trebuie să-și dezvolte adolescenții pentru a se simți adulți echilibrați, psihic emoțional și mental.



Datorită transformărilor cerebrale care facilitează apariția celor patru nevoi esențiale de experimentare din perioada adolescenței, prin înțelegerea și susținerea noastră, tinerii noștri adolescenți își vor dezvolta patru abilități necesare pentru o viață minunată. Le voi dezvolta așa cum le-am observat și înțeles din relația mea cu adolescenții.

### *4.2.1 Siguranța – o viață confortabilă*

Este o nevoie necesară pentru a crea o societate viitoare cu membri cu același tip de gândire, dorințe și soluții pentru a ne simți confortabili în condiția de om cocreator.

Când adultul înțelege nevoia adolescentului de a se simți în siguranță în familie, ca apoi să poată explora în exteriorul familiei de bază, tânărul își dezvoltă experiențe constructive.

În acest caz nu va mai căuta riscurile și extremele pentru a atrage atenția celor din jur, ci va păși firesc într-o explorare constructivă. Ce înseamnă pentru el să se simtă în siguranță? Să știe și să simtă că părinții sau adulții din preajma lui îi oferă tot sprijinul necesar explorării noii lumi, văzută prin ochii de adolescent.

### *4.2.2 Minte deschisă - crearea unui nou nivel superior de înțelegere*

Prin această nevoie tânărul june depășește limitele generației trecute, aduce în planul fizic, material, creații noi, ceea ce duce la evoluție și bunăstare.

Dacă este înțeleasă această necesitate de adulții din preajma lui, el va activa o minte deschisă la nou, pentru a crea un nou nivel de conștiință superior generațiilor trecute. Prin aceasta el va activa genialitatea creatoare, inspirația divină, inteligența spirituală și noi modalități de a trăi viața ușor, frumos și bine. Va înțelege că viața este un dar vrednic de experimentat cu toată ființa divină transpusă în lumea materială.

El va crea o atitudine de minte deschisă dacă vede la noi adulții această posibilitate. Ce înseamnă asta? Să ne vadă pe noi că ieșim destul de des din rutine, că facem lucruri noi, că ne manifestăm fără frica de a experimenta posibilități diferite și inovatoare. Toți copiii ne imită iar adolescenții au nevoie să vadă că suntem umani, dornici de nou și de noi descoperiri.



Pentru a vă activa mintea deschisă vă recomand câteva afirmații:

- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna mintea nelimitată a lui Dumnezeu."**
- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna inteligență creatoare."**
- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna un geniu."**

Spunând aceste afirmații lent, ca și cum fiecare cuvânt pătrunde în corpul vostru prin mijlocul capului, ca și cum o dată intrate în corp, se odihnesc în fiecare celulă a corpului fizic veți crea la nivel cerebral o conexiune neuronală care va duce la comportamente și stări specifice a ceea ce ați formulat prin afirmație.

Adulții atunci când au mintea deschisă vor comunica din ce în ce mai bine cu adolescenții, deoarece nu mai intră în poziția de luptă de putere (care este mai puternic și care nu), vor forma o echipă deschisă la nou și dornică de explorare.

### *4.2.3 Evoluția - participarea la bunăstarea globală*

Evoluția înseamnă să faci lucrurile diferit constructiv, în sens de ușor și inovator față de generația trecută. Asta pentru tine ca om aduce o împlinire superioară a noii existențe în dimensiunea a treia ca vibrație.

Prin această necesitate a evoluției tu vei dezvolta diverse lucruri şi idei pentru a aduce o bunăstare mai ridicată a pământenilor.

Se pare că toată ştiința astăzi, prin toate experimentele şi descoperirile sale, ne face pe noi oamenii să ne apropiem mai mult de noi, de partea nemuritoare şi eternă din ființa noastră.

Din punctul meu de vedere traversăm un moment sublim în evoluția umanității, prin acceptarea de către ştiință a părții imateriale din noi ca fiind partea primordială.

Prin informațiile de la nivel genetic, adolescentul vrea să facă mai mult pentru bunăstarea omenirii decât a făcut generația trecută. Ce avem noi adulții de făcut: să-i îndrumăm fără să-i sufocăm, să le oferim resursele necesare creării de noi soluții pentru bunăstare, să-i încurajăm şi să le oferim multă iubire divină.

### *4.2.4 Fericirea – saltul cuantic pentru o lume nouă*

Această nevoie te duce la starea de a dezvolta creații noi, să inovezi lucruri noi față de generația trecută.

Toți căutăm starea de fericire, dar în adolescență această stare este uneori mai importantă decât



mâncarea, dormitul şi alte activități domestice. Acea stare de fericire este dată de impulsul emoțional crescut necesar implicării în viața de adult.

Un adolescent vesel şi fericit va fi un adult echilibrat şi mulțumit cu el şi cu ce vrea el să facă.

Un adolescent fericit va fi un adult învingător în tot ceea ce îşi propune să experimenteze, va atrage pe frecvență specifică situații, momente, evenimente şi oameni care să-i întărească starea de fericire. Asta deoarece el a creat încă din adolescență în câmpurile sale hologramele fericirii, bucuriei şi succesului. Aceste creații vor fi piatra lui de temelie pentru viața de adult.

Dacă în adolescență tânărul manifestă stări de introversie, de tristețe, va fi un adult predispus la suferințe de tot felul şi la o sensibilitate mărită la eşecuri, la dificultăți ceea ce va duce la stări depresive, anxioase. Prin aceste stări adolescentul creează la nivel cerebral rețele neuronale specifice suferinței, tristeții, neînțelegerii şi astfel va atrage prin frecvență specifică la vârsta adultă oameni, situații, momente, evenimente prin care va întări aceste conexiuni.

Prin procesul de triere şi mielinizare a conexiunilor neuronale formate în adolescență

tânărul va rămâne cu acele conexiuni care au fost active în timpul adolescenței.

De aceea dragi părinți vă recomand să-i îndrumați să vă povestească ce fac, cum sunt, dar mai presus de toate *cum se simt* la școală, cu prietenii, în oraș, în societate, etc.

Nevoia lor este **de a se simți simțiți**. Atunci când se simt simțiți și conectați cerebral cu părinții sau adulții din realitatea lor, vă vor povesti tot ce fac, astfel încât să-i susțineți sau îndrumați atunci când au nevoie.

Dacă voi ați vindecat adolescentul din interiorul vostru veți putea să îi simțiți real pe tinerii adolescenți din viața voastră.

Vă recomand câteva afirmații ajutătoare pentru voi adulții care vreți să vă simțiți adolescenții:

- ✓ **"Eu sunt dintotdeauna conectat la Sinele meu Divin."**
- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna armonie divină."**
- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna comunicare de la Sine la Sine cu ... (numele adolescentului)."**

Spunând aceste afirmații lent ca și cum fiecare cuvânt pătrunde în corpul vostru prin mijlocul capului, ca și cum o dată intrate în corp, se odihnesc



în fiecare celulă a corpului fizic veți crea la nivel cerebral o conexiune neuronală care va duce la comportamente și stări specifice a ceea ce ați formulat prin afirmație. Spor la lucru.

### 4.3 Acceptarea modalităților de manifestare a adolescentului în dezvoltarea proprie

Pentru a putea înțelege pe cineva exterior nouă, primul pas este **să acceptăm** că poate să se manifeste diferit de noi. Această unicitate în manifestare vine din cartografierea creierului diferit de la copil la copil în primii 7 ani de viață.

Dacă intenția noastră conștientă este să acceptăm, se pare că rezultatele unei transformări cerebrale ale adolescentului sunt în armonie. Această armonie aduce siguranță și liniște interioară atât adultului cât și adolescentului-om în formare.

Prin acceptare ieși din lupta de putere cu adolescentul și contribui activ la formarea lui ca om integru. Atunci când accepți și perspective lui - chiar dacă nu este cea optimă din punctul tău de vedere ca adult - el se simte înțeles și acceptat așa cum este.

Prin faptul că este acceptat și îi este permis să se manifeste diferit decât adultul el se va simți

important, valoros, mare și optim pentru a ajunge adult responsabil.

Surpriza va fi să vedeți că atunci când el simte că este acceptat și înțeles va descoperi o metodă optimă de manifestare, astfel încât să nu aducă suferință sau dizarmonie nici unei părți (adult, adolescent, societate).

Adolescenții sunt atât de plini de miracol și magic încât este păcat ca noi adulții să nu stăm pe lângă ei să ne molipsim de acest magic. Spor la înțeles adolescenții.

**Așa este și așa să fie!**

# Capitolul 5

## Securizează adolescența

Securizează adolescența. Oare cum o fi asta? Îi dăm mâncare, haine, o casă unde să locuiască; oare nu e suficient?

Perioada adolescenței este un drum minunat, cu foarte multe provocări necesare pentru dezvoltarea omului în creator şi cocreator desăvârşit.

Nevoile principale ale adolescentului sunt:

- să fie văzut de părinți,
- să se simtă simțit de părinți;
- să se simtă în siguranță.

Prin aceste nevoi împlinite el îşi va putea demonstra puterea sa interioară.

Ce înseamnă pentru adolescent să se simtă văzut?

Să fie important în ochii părintelui, să fie apreciat pentru eforturile sale (chiar dacă aparent nu sunt de mare importanță), să fie valorizat atunci când este

necesar. Prin alinare şi siguranță el se simte securizat.

Pentru ca să poată face diverse salturi cuantice are nevoie să simtă acea securizare subtilă, din umbră, prin prezența conştientă a părintelui.

Prezența conştientă îi indică adolescentului că părintele are încrederea că şi el poate să facă ce vrea, că apreciază ceea ce face, că-i acceptă transformările din perioada adolescenței - adică trecerea de la copil la adult - că susține conştient integrarea acestor transformări şi transmite faptul că tânărul este o creație umană în dezvoltare, unică, minunată şi puternică.

Din toate cercetările, studiile şi trăirile mele am ajuns la o ecuație a securizării care este compusă din:

***Prezență + acceptarea transformărilor + încrederea că şi el poate + aprecierea eforturilor sale + transmiterea mesajului că poate crea în libertate = adult echilibrat şi responsabil.***

Voi dezvolta în continuare fiecare element al acestei ecuații astfel încât perioada adolescenței, atât pentru tânăr cât şi pentru însoțitorii săi, să fie una de bucurie, armonie şi împlinire.



## 5.1 Prezența sau conectarea cerebrală a părintelui cu adolescentul

Copilul vine la trup print-o familie pe care a ales-o să îl sprijine în dezvoltarea şi evoluția sa. Astfel, când se naşte copilul, principala lui activitate şi dorință este să se conecteze cerebral cu părinții şi să rămână conectat până devine un adult matur, responsabil şi echilibrat.

Dacă părintele este conştient de asta va fi foarte atent şi responsabil cu acest subiect foarte sensibil. În acest caz conectarea îi va conferi siguranța, sprijinul şi securitatea necesară dezvoltării ființei nou venite la trup.

Cred că ați observat şi voi, aşa cum am observat şi eu crescând 3 copii, că pe toată perioada copilăriei când copilul întreprinde o acțiune, primul lucru care-l face este să se uite la părinte sau la ambii părinți să vadă dacă are aprobarea lor şi cere un acord subtil că este conectat şi în siguranță.

Pentru copil părintele e un zeu, un ceva la care se raportează mereu pentru a se dezvolta, pentru a-şi da voie să experimenteze, pentru a înțelege dacă un lucru se face într-un anumit fel sau altfel.

Dacă părintele este prezent şi conectat cerebral la copil îi va înțelege nevoile subtile şi atunci îl va aproba, susține şi îndruma, sau îl va dezaproba într-un mod benefic pentru creşterea şi dezvoltarea lui.

Dacă părintele este absent mintal în relația cu copilul şi doar prezent fizic, el nu va sesiza nevoia de confirmare sau infirmare a unei acțiuni a copilului, şi copilul va prelua mesaje contradictorii despre ce să facă.

În acest caz copilul începe să fie confuuz, una simte şi alt feedback primeşte de la părinte, ceea ce-l va duce în timp la lipsă de încredere în sine, la o lipsă de corelație a ce face şi ce simte din interior şi se va forma ca om fără „coloană vertebrală".

În perioada adolescentină tânărul om în formare are o nevoie şi mai puternică de această conectare deoarece în interiorul său apar diverse transformări emoționale, hormonale, de atitudine.

Dacă adolescentul este conectat cu părintele, atunci părintele îi simte starea, îi sesizează nevoia imediată şi nu-l debusolează cu interpretările de adult, cu percepțiile eronate legate de ceva sau altceva din ce experimentează adolescentul.



Este o etapă extrem de importantă pentru adolescent în care are nevoie să se simtă securizat, înțeles, acceptat, iar prezența conştientă a părintelui în viața sa îi dă aripi să poată zbura pentru a se dezvolta şi a experimenta o viață fabuloasă.

Prezența conştientă nu implică ca părintele să-şi dezvolte o „binoclare" în toate ungherele vieții adolescentului, ci o experimentare a stării de a avea „antenele deschise", astfel încât atunci când adolescentul se simte confuz, dezorientat, respins de colegi sau devalorizat de alți adulți din cercurile sale, adolescentul să ştie că poate veni la părinte, adică uşa este tot timpul deschisă pentru „acasă".

Prin prezența conştientă a părintelui el se simte „simțit", observat, important, etc.

Vă sugerez câteva afirmații utile pentru a intra în starea de prezență şi conectare la nivel cerebral şi emoțional cu copilul şi/ sau adolescentul din familia voastră sau din comunitatea voastră:

- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna comunicare de la Sine la Sine cu ...(numele adolescentului în cauză)."**
- ✓ **„Eu ştiu dintotdeauna cum să acționez în relația cu adolescentul....(numele)."**

- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna prezență conștientă cu ...(numele adolescentului în cauză)."**
- ✓ **„Eu manifest dintotdeauna securizare în relația cu adolescentul....(numele)."**

Lucrând aceste afirmații conștient timp de minim 21 de zile, spuse de 21 de ori pe zi, veți descoperi în minim 7 zile cum se schimbă relația cu adolescentul. În primul rând va dispărea acea tensiune psihică care cândva era manifestă în conduitul tânărului, deoarece lipsea conectarea cerebrală a adolescentului cu părintele. Acesta căuta acea conectare, dar datorită lipsei de prezență a părintelui, tânărul nu putea realiza legătura cu creierul părintelui și acest fapt îi dădea o frustarea inexplicabilă și o stare de iritabilitate crescută.

Veți constata singuri cum în relația cu adolescentul se va așterne o stare de pace și liniște, o armonie în mișcări, decizii și dorințe, o bucurie în exprimare prin simpla ființare.

Dragi părinți rețineți că așa cum creați relațiile cu ei așa le vor crea și ei cu cei din jurul lor în perioada adultă. Asta înseamnă că dacă sunteți prezenți și conștienți de asta în realitatea lor și a vostră, ei vor



atrage pe frecvență specifică oameni conștienți de ei, care aduc iubirea, pacea, armonia, împlinirea.

Doar prin simpla prezență conștientă în viața psihică, mentală și emoțională a tânărului adolescent din realitatea voastră puteți ajuta la formarea unui om integru, fericit, echilibrat.

## 5.2 Acceptarea transformărilor pe care le testează și integrează adolescentul

Aici rolul părintelui este fenomenal în a-l ajuta pe tânăr să devină un adult responsabil, matur sau un adult iresponsabil, imatur. Atunci când părintele acceptă că adolescentul nu mai este un copil, începe să-l trateze ca atare și îndrumarea spre dezvoltarea sa este de o necesitate covârșitoare.

În aceatsă perioadă toți am trecut prin transformări majore iar ei vor trece de obicei prin aceleași tipuri de transformări. Acestea sunt de la:

- corpul fizic - creșterea organelor genitale, a mușchilor, schimbarea timbrului vocii, apariția coșurilor (datorită modificărilor hormonale), etc;
- corpul emoțional - prin nevoia de relaționare, apariția senzației de excitare la intrarea în rezonanță cu un tânăr de sex opus, dorința de a

fi observat de cei de sex opus, nevoia de a fi valorizat de cei de vârsta lor, etc;

- corpul mental – prin nevoia de a face lucrurile diferit față de adulți, de a descoperi lucruri noi, să le integreze, să ia decizii și să se descurce singuri, etc.

Ca adult, când știi că aceste transformări au loc și sunt firești, vei fi prezent să îi explici prin ce transformări va trece și cum să le depășească pe fiecare structură.

Pentru corpul fizic de exemplu, atunci când îți arată că i-a ieșit un coș nu îl sperii sau îi spui că va arăta aiurea și că lasă urme pe față, ci îi explici că acestea sunt normale pentru vârsta asta, vor mai apărea dar vor trece imediat, corpul se va echilibra și că nu e nevoie să se îngrijoreze. Îi explici cum să-și facă toaleta mai des, cum să se îngrijească în așa fel încât corpul să se curețe imediat de anumite reziduri care apar, etc.

Prin aceste explicații (atenție, nu obsesiv) îi arăți că ești prezent lângă el și că accepți aceste transformări și că îl vei iubi chiar dacă uneori e mai roșu pe față, sau transpiră mai abundent, sau că îi miroas picioarele mai puternic în anumite momente, etc.



Pentru corpul emoțional de exemplu, atunci când îl vezi grăbit să facă ceva, să sune pe cineva, să se întâlnească cu cineva (de sex opus de obicei) și nu mai aude, nu mai este atent la ce i-ai spus tu, nu începi să-l mustri sau să-i reproșezi diverse.

El se va simți acceptat dacă tu ca adult într-o stare de pace și liniște interioară (pe care o capeți lucrând cu tine și fiind în observator mereu) îi mai repeți odată ce i-ai spus mai înainte și îl aduci frumos în prezent, punându-l să repete ce i-ai spus și astfel îl ajuți să iasă din acel moment de explozie hormonală care-l duce în emoții dezorganizate.

El (ea) va depăși acel moment de debusolare, va face ce vroia și mai înainte, dar mai relaxat și detașat. Prin acest gen de comportament ca părinte, îl ajuți să-și creeze o atitudine de observator, să se autoechilibreze singur și să fie stăpân pe emoțiile sale.

Pentru corpul mental, atunci când cere diverse explicații sau dezoltări conceptuale a ceva ce nu înțelege, lași toate treburile care nu necesită atenție urgentă și îți dedici câteva momente prin atenție totală spre el ca să îi explici. Acele explicații de care are nevoie într-un moment sau altul, pentru el sunt

de fapt ca niște cărămizi prin care își clădește mintea în armonie cu emoțiile și corpul fizic.

Este foarte important ca părintele sau adultul de lângă el să-l ajute să-și accepte transformările și să le integreze ca făcând parte din evoluția și menirea sa.

### 5.3 Încrederea că și el poate

Așa cum copilul de mic are nevoie de încrederea noastră că și el poate să facă diverse acțiuni, la adolescent această necesitate este și mai pregnantă. Asta deoarece acțiunile adolescentului încep să semene cu ale adultului și are nevoie de aprobarea că ceea ce face este bine și în acord cu perioada adultă. Transformările din el sunt atât de mari încât se simte în permanență pe nisipuri mișcătoare. Atunci când părintele are încredere în adolescent, ceea ce face devine atitudine și consolidează nisipul sub forma unei cărămizi ca bază pentru o viață minunată.

O modalitate foarte ușoară de a-i dezvolta atitudinea încrederii în sine este să-l implici în treburi domestice, făcând împreună activitățile respective și nu punându-l doar pe el (ea).

Încrederea în Sine este unul din stâlpii Stimei de Sine. Acesta este motivul pentru care tânărul are nevoie să audă cât mai des: „am încredere în tine



că... (vei putea face cutare sau cutare; că ești destul de puternic să te vindeci, să reziști la diverse, etc)". Aceste exprimări a încrederii trebuie să fie congruente cu ce credeți cu adevărat despre el. Dacă una credeți în interior și alta exprimați în exterior, el nu va simți consistență în ceea ce spuneți și de obicei se face mai mult rău.

Un aspect important în a-l securiza să aibă încredere în el este să vă asigurați că aveți încredere în dumneavoastră. Dacă nu aveți încredere în voi nu veți putea să-i transmiteți că el poate avea încredere în el. Vă voi sugera mai jos un exercițiu de lucru cu dumneavoastră și câteva afirmații prin care să vă vindecați, pentru ca mai apoi să-i puteți transmite și lui acea încredere.

**Exercițiul cu oglinda:**

Acest exercițiu presupune să vă uitați în oglindă privind ochi în ochii dumneavoastră.

După ce v-ați identificat ochii, vă spuneți cu voce tare, ca și cum mama și tatăl vostru (pe care-i conțineți genetic) vă spun prin ochi următoarele propoziții care vă vor ajuta să vă umpleți golul interior, astfel încât să vă creșteți nivelul stimei de sine. Acestea sunt:

*„Te iubesc....(numele dumneavoastră);*

*Te respect...*

*Te apreciez...*

*Te accept ...*

*Am încredere în tine..."*

Spunând acestea cu voce joasă, mai coborâtă, cu credință și focus maxim, vă veți creşte încrederea în dumneavoastră, ceea ce va duce la o transmitere a încrederii în și pentru adolescentul vostru.

Faceți aceste exercițiu timp de 21 de zile, de 3 ori, o dată pe zi. Din practică am observat că se întâmplă cu adevărat ceva la nivel profund în transformarea unei atitudini sau a alteia lucrând ca mai sus.

În tot acest timp de 21 de zile, spuneți cu voce tare sau scrieți de 7 ori pe zi afirmațiile:

- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna manifestarea încrederii în Sine."**
- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna manifestarea respectului de Sine."**
- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna manifestarea acceptării de Sine."**
- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna manifestarea aprecierii de Sine."**



- ✓ **„Eu sunt dintotdeauna manifestarea iubirii de Sine."**

Prin această disciplină veți consolida aceste atitudini la nivel cerebral, veți crea acele holograme în corpurile din jurul vostru care conțin aceste informații și vor deveni atitudine în manifestările și comportamentul vostru.

Pe scurt, puteți să-i dați adolescentului din realitatea voastră ceea ce conțineți în voi și manifestați prin comportamente în exteriorul vostru.

*Fiți voi ceea ce vreți să fie și ei.*

### 5.4 Aprecierea eforturilor de consolidare a atitudinilor

După ce i-ai transmis încrederea ta că poate face multe, în ecuația securizării apare necesitatea aprecierii pentru eforturile făcute, pentru zbuciumul pe care l-a depășit, pentru implicarea cu toată ființa în evoluția sa conștientă sau inconștientă.

După cum știți încă de când sunt mici copiii vor să fie apreciați după fiecare activitate sau acțiune făcută, indiferent de efortul depus.

În momentul când au ajuns adolescenți, fiind o altă etapă, au aceeași nevoie doar că nu o mai

verbalizează ca atunci când erau mici prin cerințe de genul: „mama (tata) îți place?", „am făcut bine?", etc.

Acum adolescent fiind nu mai pune astfel de întrebări simple, ci te ia prin învăluire povestind despre ceva care aparent nu are legătură cu situația. Aici acea prezență conștientă despre care am vorbit mai sus își are un rol major. Pe el nu-l mai poți duce cu zăhărelul pentru că și-a dezvoltat mintea și simte diverse și e nevoie ca aprecierea să fie reală.

Are o nevoie maximă de a-i aprecia eforturile pe care le face când lucrează cu el pentru a-și crea o atitudine sau alta.

De exemplu când învață nu-l verificăm mereu, dar atunci când o facem pătrundem în profunzimea mecanismului de gândire. Adică nu-l evaluăm cum a memorat un paragraf sau un proiect, ci căutăm mai departe ce a înțeles din acel material, cum vede diferit acel conținut, cum îl poate transpune în viața de zi cu zi, etc.

Iar aprecierea voastră devine ca un balsam pentru consolidarea genialității lui.

Are mereu nevoie de apreciere legată de genialitatea sa, capacitatea de iubire, capacitatea de înțelegere, capacitatea de a se descurca pe propriile puteri, etc.



## 5.5 Transmiterea adevărului cum că este o entitate măreață și poate să creeze în libertate

Prin acest element al securizării în sfârșit adolescentul merge spre adultul care poate părăsi cuibul părinților cu toate instrumentele la „purtător".

Important pentru el este să primească prin explicații, informare și comportamentele noastre vizavi de acțiunile și manifestările sale, adevărul că este o entitate, o ființă măreață și că are toate instrumentele necesare creării unei vieți minunate.

Este important să-l ajutați să conștientizeze că nimeni nu-i pune în traistă, că nimeni nu-l salvează din exterior și că nimeni nu poate face ceva în locul lui. Poate avea tot sprijinul și susținerea din partea dumneavoastră dar experiența o va trece el. Îi puteți da exemple logice din viața de zi cu zi: nimeni nu poate mânca în locul tău și tu să te saturi, nimeni nu poate merge la toaletă în locul tău, nimeni nu poate dormi în locul tău și tu să te simți odihnit, așa cum nimeni nu poate crește un neuron în creierul tău sau nu poate crea o conexiune neuronală fără aportul tău prin concentrare, atenție și focalizare.

De aceea e foarte important să cunoască aceste adevăruri deoarece asta îl va ajuta să-și de-a seama de responsabilitatea pe care o are pentru a trăi o

viață extraordinară. Aceste informații îl fac să conștientizeze că doar el prin exeperimentare își poate activa potențialul creator și astfel nu se va mai lăsa păcălit că cineva din exterior poate învăța pentru el, poate experimenta în locul lui, poate merge la un examen pentru el, sau poate lua decizii de viață legate de profesie, iubire, întemeierea unei familii, conceperea și nașterea unor copii, etc.

Libertatea de creație vine din asumarea responsabilității că tu ești creatorul realității tale. Tânărul june conștientizând acest lucru va dori să fie liber, adică cu puterea la el, pentru că această caracteristică a libertății este extrem de activă în adolescență.

Atât timp cât o activează, o interiorizează și ajunge să o conțină va fi un adult dornic de viață, de a trăi frumos, de a se bucura de ceea ce face, într-un cuvânt, de a aduce spiritul să dezvolte materia.

Dați-le voie să-și manifeste măreția în libertatea de manifestare, știind că au sprijinul și susținerea voastră ca părinți.

**Așa este și așa să fie!**

# Capitolul 6

## Creează conștient armonia cu adolescența

După ce am înțeles și securizat adolescentul în evoluția și dezvoltarea sa spre un adult împlinit, vom putea crea acea armonie necesară atât pentru noi ca generație trecută cât și pentru ei ca generație viitoare.

Având această intenție vom ieși din acea luptă de puterea dintre generații. Astfel vom accepta că generația care vine după noi în lanțul evoluției umane, este mai evoluată și are ca menire să aducă lucruri noi, inovatoare, care să facă evoluția umanității din ce în ce mai echilibrată.

Una dintre cele mai subtile metode de a crea conștient armonia este Intenția. Așa cum am explicat în capitolele de început, copilul încă de mic (bebeluș) învață să citească intenția noastră din expresia mimicii faciale. Așa că este un potențial activat și la adolescență.

Voi aprofunda acum această intenție și tipurile de manifestare pentru a crea armonia cu adolescentul.

**1. Intenția de a avea încredere în el**

Prin neuronii oglindă noi oamenii, citim intenția din creierul celuilalt om cu care ne-am conectat cerebral.

Datorită acestei abilități dezvoltate, adolescentul cu care relaționăm citește intenția din creierul nostru și funcție de ce conținem și emitem se comportă într-un anumit mod sau altul.

Atunci când intenția ta este să ai încredere în el și în ce spune și experimentează el, relația pe care o ai se transformă într-o deplină armonie. Această armonie se transformă în comunicare de la Sine la Sine. Adică deoarece tu ai făcut frecvență specifică cu el, adolescentul se simte susținut în acțiunile sale.

Dacă intenția ta este că nu crezi că va reuși ceva sau altceva, el simte acest lucru tot prin comunicarea de la Sine la Sine și nu se simte susținut. Acest fapt îl va duce să fie irascibil, nervos, agitat deoarece nu simte energia susținătoare a părintelui sau adultului din preajma lui.

Atunci când îi căutați prin telefon, e-mail, facebook crezând că el nu știe, vă înșelați amarnic. El



știe foarte bine acest lucru prin această citire a informațiilor de la nivel cerebral și de la Sine la Sine.

Lipsa de conectare cu cei din jur apare deoarece adultul nu este în contact permanent cu Sinele său superior, iar acest fapt duce la neîncredere în celălalt. Neîncrederea indică lipsa conectării tale cu tine și lipsa conectării tale cerebrale (adult fiind) cu copilul sau adolescentul.

Am prieteni care făceau asta adolescenților din viața lor, spunând că oricum nu știu și nu își dau seama. Iar eu le explicam că sigur știu, doar că nu-și explică conștient ce s-a întâmplat.

După ce le cotrobăiau prin lucruri, reacția adolescenților lor era una dizarmonică, aparent fără motiv. Pentru a descoperi singuri ce trăiesc adolescenții, vă invit să observați stare lor după ce i-ați controlat. Veți observa, după ce scotociți prin intimitatea lui, cum adolescentul are o stare de iritabilitate orice i-ați spune, o agitație inexplicabilă rațional, dar explicabilă știind ce ați făcut. Vă recomand să aveți încredere în ei.

Noi ca adulți justificăm această încălcare a intimității tânărului prin faptul că trebuie să-l verificăm, să-l controlăm să nu o ia pe cărări greșite,

etc. Dar în timp s-au dovedit a fi niște mituri care nu au legătură cu realitatea.

Daca adolescentul nu este congruent în comportament cu voi adulții, realizați că acest fenomen se datorează lipsei de conectare cu el. Prin această lipsă adolescentul simte că nu îi oferiți încrederea necesară evoluției și dezvoltării, simte că nu credeți că e în stare să facă ceva sau altceva.

Am cunoscut multe familii în care părinții aveau încredere în adolescenții din viața lor iar aceștia nu au „călcat strâmb"- adică nu și-au făcut rău nici lor, nici altora.

De asemenea am cunoscut și familii în care părinții erau „controlori" și am observant cum tinerii mai degrabă atunci greșeau și față de ei și față de alții.

Așa că am înțeles că armonia se creează din armonie.

Dacă intenția voastră este de a avea încredere în adolescent, atunci el nu vă va ascunde ce e necesar să știți pentru a fi lângă el, nu e nevoie să se ferească de părinți atunci când vrea să facă ceva sau să plece undeva, pentru că el se simte conectat, se simte confortabil, înțeles, susținut și securizat.



Putem să creăm relații armonioase lucrând conștient un anumit tip de afirmație, astfel încât el să aleagă o stare de bine sau un comportament constructiv – nu trecem peste liberul lui arbitru. Afirmația necesară pentru a emite această intenție conștientă, astfel încât să creați armonia în relația cu adolescentul este de genul:

- ✓ **„Aleg linia de potențial (destin) în care X (numele adolescentului) alege să aibă încredere în el."**

Acest gen de afirmații se spun pe concentrare, de trei ori pe zi. Experimentați și veți vedea rezultatul, manifestând imediat ceea ce intenționați cu inima ușoară, fără așteptări.

**2. Intenția că este o ființă divină cu un potențial nelimitat și poate crea orice își propune**

Prin această intenție îi transmitem subtil cum că el, ca toți oamenii de altfel, are un potențial uriaș și că poate face tot ce vrea. Pentru a ajunge să experimenteze și să realizeze tot ce vrea, este necesar să-și pregătească traducătorul prin care extrage din fluxul cuantic ideile creatoare și inovatoare.

Traducătorul – mintea genială - se formează absorbind și acumulând informații diverse pe care apoi să le folosească ca proces al gândirii superioare.

Astfel dacă are multe cunoștințe le poate folosi cu ușurință pentru a-și crea o viață minunată pe care să o trăiască extraordinar.

În acest mod transmitem nevoia de a învăța pentru a aduce minunea din ei la suprafața planului concret.

Prin această intenție îl faceți conștient de divinitatea din el, de entitatea măreață care este, de faptul că a venit aici să experimenteze minunea care este viața - darul minunat pe care-l poate trăi ajutat de o minte magnifică pe care o creează cu ajutorul cunoașterii.

Pentru a emite conștient această intenție vă recomand afirmația de genul:

- ✓ **„Aleg linia de destin în care X... (numele adolescentului) alege să manifeste în permanență potențialul divin din el."**

Acest gen de afirmație îl ajută să se ridice pe un flux de potențial cuantic în care va descărca toate informațiile și experiențele necesare pentru a manifesta divinitatea din el.



Din tot ce am cercetat și aplicat este cea mai ușoară formă de a-i sprijini prin intenție și iubire divină în călătoria lor între copilărie și perioada adultă.

**3. Intenția de a-l lăsa să se exprime liber; asta îi va da curaj și credință că poate face ce vrea în viață.**

Dorința sinceră și curată a adultului de a-l lăsa pe tânărul în formare să se dezvolte prin experimentare îl ajută să aibă credință că tot ce vrea să realizeze e posibil de realizat.

Atunci când adolescentul experimentează ceva, i se cartografiază creierul, își creează conexiuni neuronale care-i facilitează dezvoltarea autentică. Prin încurajarea să se exprime liber, adică să spună ce și cum se simte îl va ajuta să-și activeze curajul de a îndrăzni în viață.

Dacă îi creștem în paradigma să-i fie rușine dacă simte sau crede ceva diferit de programele sociale, să se simtă vinovat dacă nu face cum spunem noi, se vor forma ca niște adulți imaturi care se vor comporta în funcție doar de cerințele exterioare lor.

O astfel de conduită duce la crearea unei atitudini în care lipsa iubirii de sine și lipsa valorizării vor fi tarele omului adult.

Când el are activat curajul şi credința că tot ce vrea e posibil, nu-şi mai pune piedici singur prin gândirea defectuoasă, nu mai e nevoie să elimine viruşii mentali şi astfel viața ca adult va fi una împlinită, plină de realizări mărețe.

Acest gen de intenție o puteți transmite şi conştient printr-o afirmație de genul:

- ✓ **„Aleg linia de potențial (destin) în care X... (numele adolescentului) alege să fie curaj în manifestare."**
- ✓ **„Aleg linia de potențial în care X..., alege să fie credință divină."**

Spunând aceste afirmații la nevoie, de trei ori la rând, pe concentrare şi cu atenție maximă, veți contribui la creşterea stării de bine a tânărului, la impulsionarea să aleagă calea în care el se dezvoltă fără suferință.

**4. Intenția de a-i respecta deciziile; asta îl va face să se simtă valoros.**

Am ajuns şi la intenția prin care îl ajutați să se simtă valoros, important pentru el şi dezvoltarea lui, să aibă o atitudine de învingător în toate aspectele vieții.



Atunci când îi respectăm deciziile şi nu intrăm peste el să-i spunem cât de mic este el şi că nu ştie ce are de făcut, îşi va crea o stimă de sine de nivel înalt şi va dezvolta o atitudine de cunoaştere, înțelegere şi iubire în manifestare.

Pentru a transmite această intenție conştient vă recomand afirmația:

- ✓ **„Aleg linia de potențial (destin) în care X... (numele adolescentului), alege să fie valoare de sine."**

Acest gen de afirmații se creează şi se transmit din iubire şi pentru iubire.

**Aşa este şi aşa să fie!**

Pentru a putea susține conștient adolescența aveți nevoie de niște instrumente care se găsesc la îndemâna voastră, în voi, şi uşor de pus în practică.

În acest capitol voi descrie aceste instrumente pe care le-am creat şi le-am experimentat în demersul meu de a crea o relație armonioasă cu adolescenții din viața mea. Voi descrie aceste metode, cum să le puteți accesa atunci când aveți nevoie de ele şi cum să le aplicați pentru a rămâne în armonie cu voi şi cu adolescentul din realitatea voastră.

**1. Formula magică** conține următoarele cuvinte pe care le rostiți mental:

**„Iartă-mă ,**

**Te iert,**

**Te iubesc,**

**Mulțumesc."**

După ce le-ați rostit în gând vă imaginați cum îmbrățișați persoana respectivă mental.

Recomand să realizați „Formula magică" seara la culcare sau dimineața la trezire, cu acele persoane cu care aveți o neiertare, care v-au supărat, pe care v-ați supărat, care sunt din mediul intim, familial și cu care nu sunteți pe aceeași frecvență.

Care este miracolul din spatele acestei formule? Așa cum știți noi suntem formați 0,000001% materie, adică corp fizic, iar restul de 99,999999% energie și informație (adică câmpul cuantic pe care l-am creat în jurul nostru prin credințe, trăiri, vorbe, fapte, etc.). Deci noi suntem în cea mai mare parte în acest câmp cuantic și acolo creăm realitatea pe care o vom experimenta într-un anumit timp, mai repede sau mai târziu, în funcție de credința noastră.

Rostind și aplicând această formulă – a căror cuvinte sunt de o vibrație foarte înaltă – tu creezi la nivelul câmpului cuantic acea stare pe care vrei să o transmiți persoanei prin acea îmbrățișare. Tu de fapt îmbrățișezi ființa persoanei, cu care la nivel intim ești unit, în câmpul cuantic universal.

Formula emisă astfel, face curățenie pe canalul vostru de comunicare, adică de pe legătura formată cu persoana respectivă și șterge din corpul relațional



acele holograme create prin supărare, nemulțumire, ură, răzbunare, neiertare, blamare, invidie, gelozie, etc. Această curățenie o poți face doar tu și nu o terță persoană, deoarece tu ești creatorul acelor holograme, și fiecare creație se întoarce întotdeauna la creatorul său.

Făcând această curățenie nu mai energizezi acele holograme iar în timp ele se disipează. Prin această acțiune intențională nu mai atragi pe frecvență specifică holograme asemănătoare ca energie și informație, și astfel te ridici pe un câmp cuantic ca frecvență superioară.

Noi creăm acest câmp din interior spre exterior prin ceea ce conținem la nivel subtil și anume: credințe, convingeri, programe mentale pe care le accesăm și rulăm, emoții diverse, trăiri, fapte, etc.

În acest proces iertarea și dezlegarea de trecut prin anihilarea sentimentelor din spatele suferinței este de o importanță covârșitoare.

Pentru a putea trece peste neiertări vă recomand o rugăciune de iertare (algoritm intențional) creată, având cuvinte cu o frecvență foarte înaltă.

Aceasta este:

- *Rog sufletul lui..... .....(numele) să mă ierte pentru tot ce i-am greşit de acum şi de altă dată, cu vorba, cu gândul sau cu fapta, cu ştiință sau fără ştiință.*
- *Iert sufletul lui ..... .....(numele) pentru tot ce mi-a greşit de acum şi de altă dată, cu gândul, cu vorba sau cu fapta, cu ştiință sau fără ştiință, şi-i dăruiesc din tot sufletul meu, cu toată dragostea, toată iubirea mea, tot ce am mai bun şi mai frumos în mine.*
- *Anihilez cu puterea mentală intențională, toată dizarmonia produsă în jurul nostru cu voie sau fără de voie, cu ştiință sau fără ştiință, de acum şi de altă dată.*

Acționând mental pentru a crea armonie cu cel din relația ta şi ştergând cu puterea minții toate creațiile tale dizarmonice, te poți conecta cerebral cu persoana în cauză şi deodată nu mai eşti supărat pe ea, nu mai ai frică sau frustrări. Aşa cum am spus mai sus, suntem în cea mai mare parte o creație formată din energie şi informații. Dacă acționăm în acest plan totul va prinde contur în scurt timp în planul concret.



Fiecare cuvânt din această formulă magică realizează şi creează următoarele în câmpul cuantic:

Când rosteşti **Iartă-mă**, înseamnă că tu accepți să faci armonie şi pace cu persoana respectivă.

Veți întreba „dar dacă ea nu vrea?". Dacă ea nu vrea este problema ei, nu a ta. Este necesar să înțelegi că dacă tu ai făcut primul pas, vei şterge acele gânduri distructive de pe canalul vostru de comunicare, dinspre partea ta, iar ce vine apoi dinspre acea persoană nu te mai atinge, deoarece partea ta de canal este invadată de lumina iubirii divine.

Când rosteşti cuvântul **Te iert**, înseamnă că ai conştientizat şi accepți că ce a fost a fost, trecutul nu-l poți întoarce, în schimb poți îmbunătăți prezentul şi viitorul cu emisii de frecvență înaltă. Realizezi că fiecare om face ce ştie mai bine, iar un anumit comportament poate fi un efect al unei traume, al unei suferințe emoționale a persoanei respective.

Mereu spun că un om care se comportă urât sau distructiv este un om în suferință emoțională, cu diverse traume înregistrate la nivelul sistemului limbic profund, şi face ce poate ca să liniştească acea hiperactivitate cerebrală. Eu sunt convinsă că orice om care se cunoaşte şi este conştient de el, dacă ar

realiza aceste lucruri nu şi-ar mai arunca veninul afară spre ceilalți, pentru că prin fiecare gest sau faptă distructivă el de fapt creşte veninul din interiorul lui şi tot el este cel care stagnează, care suferă şi care îşi va aduce în realitatea lui situații asemănătoare cu ce face la alții.

Atunci când emiți cuvântul **Te iubesc,** tu de fapt creşti frecvența câmpurilor din jurul tău, astfel încât activezi şi luminezi destul de mult hologramа iubirii divine, a păcii, a armoniei, a echilibrului, a bucuriei şi toate celelalte stări ce derivă din iubire. Prin cuvântul „te iubesc" tu te conectezi la Sinele Divin al persoanei respective şi îl urci pe frecvența ta, creată de sentimentul de iubire.

Atunci când emiți cuvântul **Mulțumesc**, tu de fapt emiți recunoştință pentru ce ai învățat lângă acea persoană, pentru că te-a ajutat să te cunoşti pe tine, să te înțelepțeşti, să experimentezi ceva diferit, să creşti creațiile din câmpul cuantic. Asta înseamnă evoluție, împlinire, bucurie.

După ce rosteşti mental pe concentrare, cu deschidere şi credință, îți imaginezi cum îmbrățişezi mental persoana. Atunci când o îmbrățişezi este ca şi cum eşti convins şi sigur că ai realizat şi emis toate aceste cuvinte. Prin actul îmbrățişării tu creezi în



câmpul cuantic acea hologramă, iar în timp se va manifesta şi în planul fizic, concret. Experimentând această formulă vei trăi miracole în relațiile cu cei din jur. Dați-vă voie să trăiți şi să experimentați miracolul din spatele acestei formule magice.

**2. Salutul autentic**

**„Te iubesc, te apreciez şi te accept aşa cum eşti."**

Este un salut cu o încărcătură vibrațională care crează o armonie magnifică cu cel cu care îl faci.

Este o formulă prin care te conectezi cu celălalt conştient de la Sine la Sine.

Stai față în față cu persoana pe care vrei să o saluți şi apropii ambele palme ale tale într-o unitate, lipite, ca atunci când te rogi.

Te uiți ochi în ochi cu persoana respectivă. Te înclini puțin, cât să rămâneți în contact vizual.

Apoi fiecare rosteşte pe rând, cu voce tare, următoarea formulă:

**„Te iubesc, Te apreciez şi Te accept aşa cum eşti."**

După exprimarea acestui salut de către ambii parteneri, vă îmbrățişați, atingându-vă pieptul (anahata).

Este un salut prin care îl asiguri pe interlocutorul tău, în cazul de față adolescentul, că îl iubești fără condiții, apreciezi ce face el din inteligența, genialitatea și creativitatea sa și accepți toate transformările care au loc în interiorul lui.

De fapt fiecare ființă umană are nevoie să dăruiască și să primească iubire. Prin acest salut se creează la început la nivel cognitiv și apoi și ca simțire starea de acceptare, când nu mai ești în comparație cu nimeni, ci doar vrei să excelezi în ce vrei tu.

Exersând acest salut în timp îți creezi o hologramă în câmpuri prin care vei manifesta acceptarea fiecărei ființe umane, dezvolți abilitatea de a fi în contact cu tine, de a te iubi, de a te aprecia pentru ceea ce faci spre dezvoltare și a elimina din practicile și atitudinile tale distructive, de a te accepta pentru a putea face salturi cuantice în evoluție.

Când adolescentul primește acest salut de la părinți este ca o ancoră cu care el pleacă în ceea ce va întreprinde în viitor. Va ști să se cunoască pe el, să-și cunoască limitele și responsabilitățile, va crea relații armonioase în jur, relații din iubire și pentru iubire.



Se spune că **„aşchia nu sare departe de trunchi"**. De curând am înțeles acest proverb și aș vrea să vi-l dezvolt așa cum l-am priceput eu. În acest proverb se află o mare înțelepciune. Dacă tu ai trăit într-un mediu de iubire, pace, binecuvântare, apreciere, respect tu vei conține aceste holograme și când te desprinzi de părinți și ieși în societate cu cei de aceeași generație cu tine, vei manifesta ceea ce ai văzut acasă, între sau cu părinții tăi.

Același fenomen de a conține în câmpuri, prin holograme, este împlinit și dacă acasă la părinți am trăit într-un mediu dizarmonic, dezorganizat, stresant, lipsit de siguranță și securitate, fără prezența părinților în preajma noastră, etc.

Conținem tot ceea ce vedem în arealul apropiat, conținem tot ce experimentăm și simțim ca trăire, conținem tot ceea ce ne-a impresionat în relațiile cu ceilalți sau cu noi înșine. Această formă de trăire se înregistrează atât la nivel cerebral cât și la nivelul câmpurilor subtile pe care le avem.

Când se implementează la nivel cerebral este ca o rețea neuronală, chiar dacă nu manifestăm imediat. Odată implementată, în timp poate ieși la suprafață, atunci când întâlnești persoane pe aceeași frecvență cu părinții tăi sau cu acele trăiri.

### 3. Tehnica alegerii liniilor de potențial optime pentru copil și adolescent

Aceasta este o tehnică pe care am descoperit-o și experimentat-o în relație cu copiii mei, acum câțiva ani buni.

Într-o zi eram în camera mea și lucram ceva, ei în camera lor se jucau. Deodată am auzit cum se certau de la o jucărie și au ajuns să se lovească. Atunci nu am mai intervenit între ei ca de obicei, ci mi-am spus: „Sine divin trebuie să mă ajuți să găsesc o metodă ca să se liniștească fără intervenție din partea mea". Așa s-a și întâmplat. Imediat mi-a trecut prin minte această formulare și anume: „Aleg linia de destin în care copiii aleg să fie în armonie". Cred că a trecut maxim un minut, timp în care am repetat această frază de 3 ori și deodată s-a făcut liniște. Prima mea reacție a fost să fug repede să dechid ușa la ei la dormitor și să constat că stăteau pe pat, iar cel mare îi arăta celui mai mic cum să facă schițe de desen. Cred că a fost cel mai vizibil fenomen întâmplat vreodată de când lucrez conștient să-mi creez realitatea. Și atunci am înțeles că dacă tu, părintele care-l iubești, îți dorești ceva spre binele lui acel ceva se va manifesta foarte repede.



Iubirea părintească nu are limite, chiar dacă ești conștient(ă) sau nu de acest fenomen. Atât timp cât ai amprenta ta în copil, vei iubi acel copil. Pentru asta vă recomand să manifestați iubirea prin gânduri, intenții, vorbe, fapte, comportamente, etc.

Această tehnică constă în a crea o afirmație de genul: **„Aleg linia de destin (potențial) în care ...(numele adolescentului) alege să..."**, pe care să o folosiți pentru a-l ajuta la nevoie.

Aceste nevoi pot fi de: armonie, pace, liniște, calm, iubire, comunicare de la Sine la Sine, sănătate radiantă, bucurie, să ia examenul cu brio, să învețe pentru susținerea tezei, să creeze armonie cu colegii, prietenii, profesorii, să-și aleagă profesia potrivită pentru manifestarea potențialului creator la maxim, să fie fericit, să se împlinească, etc.

Prin această alegere conștientă pentru el, tu de fapt îl atragi, prin iubirea pe care i-o porți, pe frecvență specifică de pace, armonie, bucurie, comunicare, etc, unde va alege cum să se manifeste sau să trăiască.

Prin această tehnică nu putem trece peste liberul lui arbitru; se va întâmpla cum este mai bine pentru el și nu pentru cum gândesc părinții.

experimenta în comun o activitate, au trăiri asemănătoare, obosesc la fel.

**Dăruiți-le timp adolescenților și ei vă vor dărui pace, înțelegere și armonie.**

### 5. Binecuvântarea adolescentului

Binecuvântarea adolescentului este un ritual vechi, antic și de demult, un ritual care se face dintotdeauna, doar că în zilele noastre l-am neglijat complet. Atunci când un tânăr pleacă să facă ceva sau să susțină un examen, o întâlnire importantă, are nevoie de o atenție specială. Are nevoie de prezența conștientă a adultului care-i spune câteva cuvinte de frecvență înaltă, care-l ajută să aibă încredere că totul va fi bine și va reuși ce vrea să facă.

Vă recomand câteva expresii de frecvență înaltă, pe care să le utilizați când adolescentul pleacă de acasă pentru diverse acțiuni sau treburi.

Aceste expresii le vor da aripi să zboare spre succes fabulos și împliniri măreție:

- ✓ **Fii iubire în tot ce faci.**
- ✓ **Fii succes fabulos.**
- ✓ **Să fii armonie în manifestare.**
- ✓ **Să fii împlinire în ce vrei să faci.**



- ✓ **Creează în bucurie oriunde ajungi.**
- ✓ **Creează pacea unde poposești.**
- ✓ **Exprimă genialitatea în situațiile întâlnite.**
- ✓ **Exprimă frumos în acțiunile tale.**
- ✓ **Cultivă cunoașterea și înțelepciunea în ceea ce găsești pe traseu.**

După ce îi spunem aceste expresii îi facem steaua albastră pe el și apoi îl pupăm pe frunte.

Ce înseamnă steaua albastră?

Steaua albastră reprezintă semnul omului îndumnezeit. Este un semn care indică o protecție mare prin faptul că atunci când ți-l imaginezi pe tine sau și pe cel din fața ta, te va ajuta și îl va ajuta să manifeste potențialul divin, adică frumosul, iubirea, pacea, bucuria, împlinirea, discernământul, bunul simț, armonia, dragostea de adevăr, etc.

Vă concentrați să vizualizați o stea care începe de la genunchiul stâng, apoi la frunte, apoi la genunchiul drept, apoi la umărul stâng, apoi la umărul drept și se încheie semnul la genunchiul stâng.

Ce semnifică pupatul pe frunte?

Acest ritual indică faptul că avem încredere că totul va fi bine, că va reuși, că îl respectăm și îl apreciem așa cum este.

Acest ritual indică dragostea nemărginită pe care i-o purtăm și faptul că are putere, voință și forță în tot ceea ce își propune.

Acesta este fenomenul binecuvântării prin care îi arătați că vă pasă de tot ceea ce vrea să facă, că sunteți alături de el, că-l potejați și îl iubiți curat, ca pe o entitate măreață, dornică de experimentare.

***Dați-vă voie să manifestați iubirea divină în relația cu adolescentul din viața voastră.***

***Dați-vă voie să creați conștient armonia cu adolescentul din viața voastră.***

***Dați-vă voie să credeți în adolescentul din viața voastră.***

***Dați-vă voie să fiți un far de lumină pentru drumul pe care și l-a ales spre experimentare.***

***Cu drag din cunoaștere și armonie pentru cunoaștere și armonie.***

**Așa este și așa să fie!**

# Bibliografie


1. Daniel J. Siegel și Mary Hartzell, *Parentaj sensibil și inteligent*, Editura Herald, București, 2014.
2. Daniel J. Siegel, *Vâltoarea minții*, Editura Herald, București, 2014.
3. Joe Dispenza, *Antrenează-ți creierul! Strategii și tehnici de antrenare mentală*, Editura Curtea Veche, București, 2013.
4. Joe Dispenza, *Cum să-ți schimbi obiceiurile nocive*, Editura Curtea Veche, București, 2014.
5. Suzanne LeVert și DR. Gary McClain, *Cum să scapi de obiceiurile proaste*, Editura Curtea Veche, București, 2006.
6. Dr. Jill Bolte Taylor, *Revelații despre creier*, Editura Curtea Veche, București, 2011.
7. Robert Goldman, Ronald Klatz, Lisa Berger, *Exerciții pentru creier*, Editura Cutea Veche, București, 2009.
8. Michael Talbot, *Universul holografic*, Editura Cartea Daath, București, 2006.